

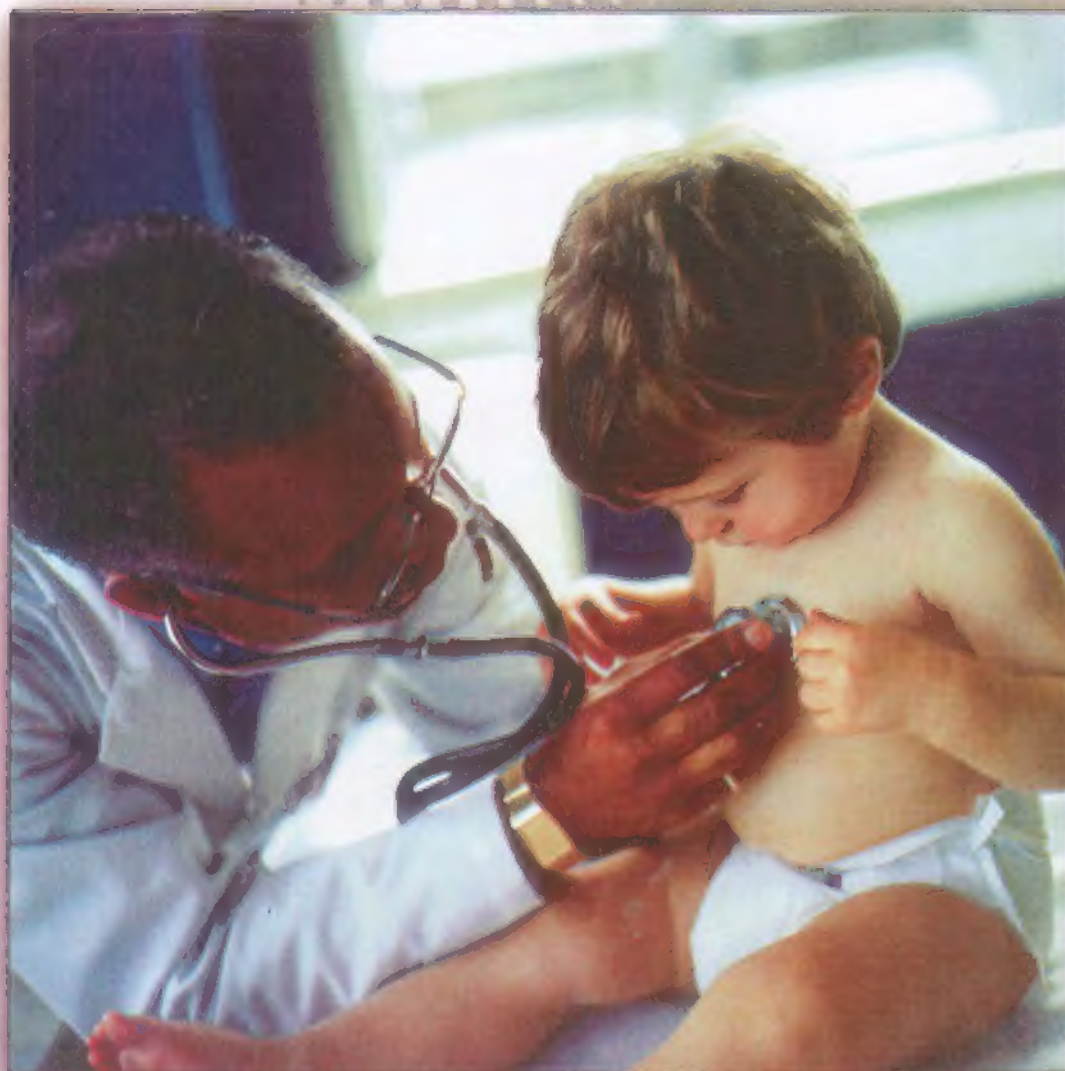
ژماره
۲۰۱۰

پزىشتى

كوڤارەكى مانگانەى
تەندروستىي پزىشكىيە

مەنتىدى اقرا الشىقافى
www.iqra.ahlamontada.com

ژمارەى تايبەت بە مانگى رەمەزان



خاھەن ئىمتىياز و سەر نووسەر

د. ئازاد مەنتىك

azadmantik@yahoo.com

۰۷۵۰۴۵۵۸۲۱۷

دەستەي ۋاۋىزكاران :

پروڧېسسور د.جەمەنجم خەفەر جاق

د.دەشتى بايز دزەيى

د.تەيب صابر كرىم

د.تياز شىخ جواد بەرزىجى

د.جەنگى شەۋكەت سالىھى

بەرزىيەرى نووسىن

سەۋزە سەدى سەيد

دەستەي نووسەرلار :

د.خالىص قادر ئەخمەد

د.داۋود حسن رەمەزان

د.پشتىۋان مامە خچر

د.ئازاد موستەفا مەحمۇد

د.حسین علی عبدالله

كلېشە و بەرى

م. صباح حسين صالح

دیزاينى ناۋەرۈك

ورىا بوناغى

سەندھقى پۇستە:

۱۳/۰۸۴۵ زانكو / ھەولير

ئاۋىششان:

ھەولير/ ۱۰۰ مەترى

نزيك نەخشەخانى شىفا

۱. پىتاسەي مانكى رەمەزان لە ۋووي
پزىشكىيەۋە

۲. سوۋدەكانى مانكى رەمەزان

۳. ئامۇزگارى بىر مانكى رەمەزان

۴. خۇراک لە مانكى رەمەزاند

۵. رۇزۋووي رەمەزان و ئافرەت

۶. بەرۇزۋوويون و نەخشى شەكرە

۷. گورچىلە و بەرۇزۋوويون

۸. بەرۇزۋوويون و كۆئىندامى ھەرس

۹. بەرۇزۋوويون و نەخشىيەكانى دل

۱۰. دىئەكان و تەندرووستيان لە مانكى
رەمەزاند.



ژیانی مرقایه تی به رده وامه وه زانستی پزیشکی رۆژ به رۆژ پیش ته که ویت به داهیتانی بابتهی نوی له هه موو بواره کان دا که ته بیت هوی پیداچوونه وه نوینکردنی بۆچوون بۆ ته و بابته نویانه له بواری نه خوشی تازه، دهست نیشان کردنی ته و نه خوشیانه به و ئامیره نویانه که رۆژ به رۆژ له زیاد بوون دایه و ته و تیسته (Test) نه و بانهی که ته دۆزیننه وه له بواری تاقیگه دا ههروه ها ریگهی نوی بۆ چاره سهری نه خوشه کۆن و تازه کان، دهرمانسازى رۆژ به رۆژ پیش ته که ویت وه پبویسته پزیشک زانیاری هاوچه رخی هه بیت له چۆنیتهی کارکردن و کاریگهری لاوه کی Side effect ته و دهرمانانه .

له بهر ته و هویانهی سهره وه دهرکردنی گۆقاریکی زانستی وه کو (ته م گۆقاره) زۆر پبویسته له کوردستان دا بۆ ته وهی پزیشکانه کارمه ندانی پزیشکی وه هاوولاتی ئاگادار بیت وه هۆشیار بیت وه زانیاری ته و او یان هه بیت له و بواره نه دا . ته بیت هه موویان له دله وه پیشوازی و پیرۆزبایی له دهرچوونی (گۆقاری پزیشک) بکه ن چونکه کتیبخانه ی پزیشکی ده وله مه ند ته کات وه ریگه یه که که تواناو ته زمونی پزیشکی تیا دا بلاو بکریته وه، هیوادارین دهسته ی دهرکردی گۆقار پابه ند بن به بلاو کردنه وه بابته ی زانستی توکمه که گرفتی کۆمه لگه یی کوردستانه، ئیمه ش هیوای سهرکه و تیان بۆ ته خوازین .

پروفسور د.مه مه زهم جاف

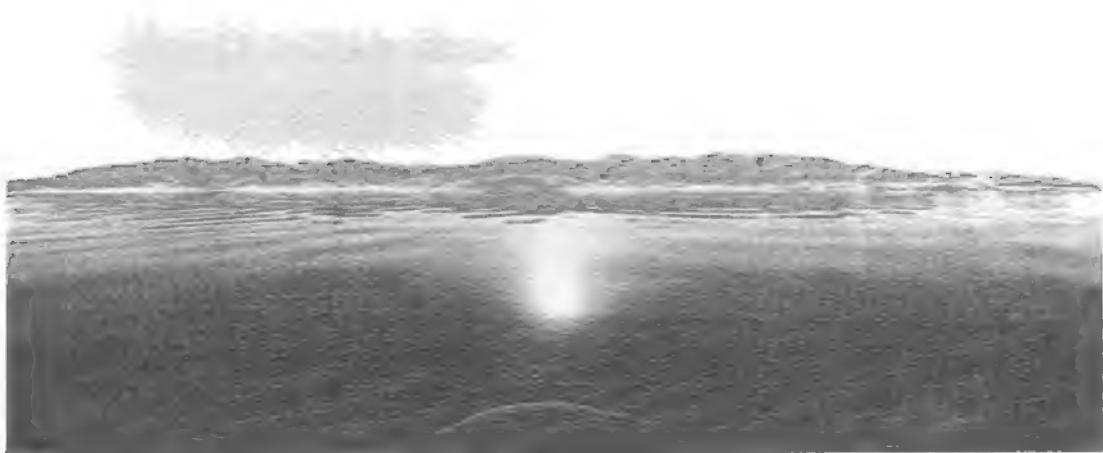
پزیشکی راویژکار
سه روکی ته نجومه نی کوردستان
بو پسراییه تی پزیشکی
ئاب / ۲۰۱۰



مىرقۇت بولۇپ، ھەريكى پىشكەكتو خوازە لە گەشە كىرگەنلەيە لە رۇڭگارى ئەمرومان دا رۇڭ بە رۇڭ داھىنان گىرنگى بەسەر دادىت، راگە ياندىنى كوردى گۇقار و رۇڭنامەي يەكجار زورى ھەيە بەلام بولۇپ گۇقارى تاييەتمەند تا ئىستا بولۇپ نىيە و ئەگەر ھەبويىت لە ھەوليكى كەم و لاواز بەدەر نىيە، كۆشش كىردىن بو دەر كىردى گۇقارىكى تاييەتمەندى پىشكى ھەوليكى بولۇپ پىويستىكى كاتى گىرنگە و بە ھوى نەبويى گۇقارى تاييەت بە و بوارە، لە سەرلەسەرى جىھاندا زانستى پىشكى گىرنگى زورى پىدەدرىت، كە ھوشيارى دروست و ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن لە نەخۇشەكان و دروستكىردى دەورو بەرى دروست و نەخۇشەكان و چۇنەتەي بىلەن بولۇپ ھەيە و چارەسەر كىردىن دەگىر تەھە، ھەروەك ئاشكرايە ھاۋولاتى ئىمە لە رۇشنىرى پىشكىيان نىيە يان ئەگەر ھەيىت زور لاوازە بە ھوى ئەو بارودۇخەي بەسەر مىللەت داھات و ئەو ژيان و واقىيەي مىللەت پىندا تىپەريو، ئەو زولم و زۆرەي لە خەلكى كوردستان كراۋە دەر بەدەرى و ھەژارى و بولۇپ گەمارۇ ئابورى ھەموۋى ھۇكار بولۇپ لە نەبويى رۇشنىرى تەندروست و نەبويى ھوشيارى، ئەو ھەنگاۋە لە دروستكىردى دەورو بەرى دروست ھەردەم لەش ساغىن و دوور بولۇپ لە نەخۇشەكان .

لەبەر ھەموۋ ئەو ھۇكارانەي باسگران بولۇپ گۇقارىكى تاييەتمەندى پىشكى خىزمەتلىكى بەرچاۋ و بۇلىكى نىشتمانى و ئاينى و نەتەھەيى يە، يارمەتيدان و سەرخستنى ئەو پىرۇزەيە ئەركە لەسەر ھەموۋ ھاۋولاتىكى ئەم كوردستانە و ھەموۋ ئەو ھەستە لە لامان چەكەرە دەيىت كە مىللەت پىويستى بە ھەماھەنگى ھەموۋ لايەك ھەيە بۇ سەرخستنى ئەو رابولۇپ نويىيە گەلەكەمان و دەست لەناۋ دەست لە خىزمەتكىردى كوردستان و پتەۋكىردى ھۆكۈمەتە شەرىيەتەكەي كوردستان و بەرقەرار بولۇپ ياسا و خۇشگۈزەرانى ھاۋولاتيانى كوردستان، ئەركە لەسەر ھەموۋ كورد و ھەموۋ كاتىك تاكى كورد ئەگەر مىللەتەكەي پىويستى پىبوۋ يىت گىيان لەسەر دەست بولۇپ و بۇ خىزمەت گەياندن بە خاك و ئاۋ و ۋولاتەكەي، ئەو دەستەيەش لە دەر كىردى ئەو گۇقارە ھاتوتە پىش مافى خويانە شانازى و پىنازىن و پىزانىيان ھەيىت ئەگەر پىشەرو نەين لە دەر كىردى گۇقارىكى پىشكى ئەو ھەولى خويان داۋە لە دەر كىردى و خىزمەت گەياندن بە بولۇپ رۇشنىرى دروست لە كوردستان و سەركەۋەتن ھەموۋ كات لە خۇداۋەيە .

سوودەکانی پوژووی مانگی رەمەزان



د. نازاد مه‌تک

زانستی پزیشکیدا لقیك هه‌یه پێیده‌ووتریت : پزیشکی ئایینی Faith Medicine بێراوه ئه‌وانه‌ی ژیان له‌ ژێر سیبه‌ری قورئان به‌سه‌ر ده‌بن له‌ ژيانیکي خوشده‌ژین و به‌رگری له‌شیان به‌هیزه‌ودره‌نگ تووشی نه‌خوشی ده‌بن و ئه‌گه‌ر تووشی نه‌خوشی بوون زوو چاکده‌بنه‌وه . به‌روژوو بوون و پته‌و بوونی لایه‌نی ئایینی وه‌ک هۆکاریکی خۆپاراستنه‌ و ئه‌و لقه‌ی زانستی پزیشکیه (Preventive Medicine).

٢- سوودی کرمه‌لایه‌تی:

مانگی رەمەزان مانگی یه‌کسانی و هاوسه‌نگی و نه‌هه‌شتنی جیاوازی چینه‌یه‌تیه‌. مانگیکه‌ بۆ چاره‌سه‌رکردنی نه‌خوشیه‌ کومه‌لایه‌تیه‌کان دانراوه‌ بۆ نموونه‌ نه‌خوشی فشاری کومه‌لایه‌تی (Social Pressure) که‌تیایدا

به‌روژوو بوون له‌ مانگی رەمەزان له‌گه‌ل ئه‌وه‌ی به‌جیه‌ینانی فه‌رمانیکی ئایینه‌ له‌هه‌مان کاتدا سوودی زانستی زوری هه‌یه‌ له‌سه‌ر ده‌ورو به‌روتاک و کومه‌ل . به‌روژوو بوون له‌مانگی رەمەزان هه‌نگاوێک ده‌بێت بۆ دروستکردنی ده‌ورو به‌ریکی ته‌ندروست هه‌موو کاتیش ده‌ورو به‌ر دروست بێت ئاده‌میزاد جه‌سته‌و ده‌روونی دروست ده‌بێت، ده‌توانین سوودەکانی مانگی رەمەزان له‌مانه‌ کورت بکه‌ینه‌وه:

١- دروستکردنی ده‌ورو به‌ری ته‌ندروست: به‌هزی

١- سوودی ئایینی:

به‌روژوو بوون له‌ مانگی رەمەزان به‌جیه‌ینانی فه‌رمانی خودای گه‌وره‌یه‌ و په‌یوه‌ندی نوێکردنه‌وه‌یه‌ له‌گه‌ل خودای گه‌وره‌، له‌

بەھۇى خرابى باری كۈمەلایەتى رىق وقىنە لەناو خەلك پەرەدەسىنىت، بەرۇژووبوون چارەسەرە بۇ ئەم نەخۇشىەو بەمەش دەوروپەر تەندروست دەبىت .

۲- سوۋدى دىللى:

بەرۇژووبوون لە مانگى رەمەزان دەروون ئارام دەكات و مەرۇف دوور دەبىت لە رۇدى وچاۋچىنكى و مەرۇف ھاندەدات دەست بە رىق و رۇزى بگرىت و مالى بەرەكەتى دەكەۋىتى و لە ئەنجامدا چاۋتىر دەبىت و زىياتر مالى خۇى دەبەخشىت و بەخشىنەكان زىاد دەبىت .

پ - سوۋدە پزىشكىەكان:

۱. دەروونى:

بەرۇژووبوون كاردانەۋەى پۇزەتقىنەى لە سەر دەروونى ئادەمىزاد ھەيە:

۱. ئارامى وئاسوۋدەى بە مەرۇف دەبەخشىت.
۲. پەيوەندى بەتىن لەنىوان رۇحى و جەستەى ھەيە: دەبىتە ھۇى بەتىنكردىنى سىستەمى (psyche-Mind Body System) ئەمەش دەبىتە ھۇى زىادكردىنى بەرگرى لەش، مەرۇف تەندروستىكى باشى دەبىت و نەخۇش ئاكەۋىت و ئەگەر نەخۇش بگەۋىت زووتر چاكەدەبىتەۋە .

۳. دەرەنگ توۋرە دەبىت و ئارام دەبىت : ھەرتاكەكەسىك لەئىمە كاردانەۋەى دەبىت بەرامبەر روۋداۋى كىتوپروناخۇش Stress، ئەم كاردانەۋەش بە سى قۇناغ تىپەردەبىت: أ- قۇناغى ئاكاداركردەۋە :

ئەۋىش بەدەردانى ھۇرمۇنى ئەدرىنالىن، ئەمەش دەبىتە ھۇى : زىادلىدانى دل و بەرزبوۋنەۋەى پالەپەستوى خوين و شەكرەو گرۇبوۋنى ماسوولكەكان .

ب- قۇناغى بەرگرى: تاكەكە تروشى زىادەردانى ھۇرمۇنىتر و تەنگەنەفەسى دەبىت .

ج - قۇناغى ماندووبوون : ئەۋىش بەھۇى دەردانى ھورمۇنە سىتىرۇيدىەكان كەئەمانەش دەبە ھۇى ماندووكردنى تاكەكە و نزمبوۋنى بەرگرى لەش (ئەگەر زۇرى خاياند).

ھەر بەم ھۇيەيە كە گرۇبوۋنى دەروونى و خەم و دلەراۋكى يەكىكە لەۋفاكتەرانەى كەپتوىستە ھەبىت بۇ توۋشبوۋنى مەرۇف بە بەرزبوۋنەۋەى پالەپەستوى خوين و نەخۇشىەكانى دل و سنگەكوزى و نورەى مىشك. بەمچۆرە پۇژوۋكرتن ۋەك رىگايەكى خۇپاراستنە لە تۆرەى دل و تۆرەى مىشك و نەخۇشىەكانى دل.

۴- بىنراۋە ئەگەر ئادەمىزاد لەدەروۋنەۋە ئارام وئاسوۋدە بىت ئەۋا لەمىشكدا جۆرە ماددەيەك دەردەدرىت كەپنىدەۋوترىت Endorphin ئەۋا ماددەيە ۋەك ئەۋا دەرمانانەيە كەبو لابرەنى ژان بەكاردرىت (ۋاتە ژان شكاندن) ۋەك قۇلتارىن و پروفىن، جا رىژەى ئەۋا ماددەيە لەلەش زىادەبىت بەمەش ئەگەر مەرۇف چۆك ئىشان يان سەرىئىشانى ھەبىت چاكەدەبىتەۋە و بەرۇژووبوون ۋەك چارەسەرە .

۵- ھەموو ئەمانەش ھۇكارن بۇ كەمكردەۋەى خەمۇكى و خۇكۇشتن و دىاردەى خۇسۇتاندن .

ب. جەستەى:

۱- شىرپەنچە: بەرۇژووبوون نايەلىت مەرۇف توۋشى شىرپەنچە بىت چۈنكە بەرگرى لەش زىادەدەكات.

۲- گلاندى شىۋە ھەرمى بى (Pineal Gland) پىشتىر كارى ئەم گلاندە لە ئادەمىزاد لەلەين زانايان نەزانراۋبوو، ۋەزانايانى قەسلەجە (كارنەندامزانى) دەيان گووت : بىئىشە ! بەلام بەم دوايىە ئاشكرابوو ئەم گلاندە دەبىتە ھۇى دەردانى ھۇرمۇنى (Melatonin) ۋەفەرمانەكانى ئەم ھورمۇنە :



يەرمەتى بۈكۈنەندامى ھەرس لەئەنجامى
ئەو گۈرۈنەنەي بەسەر لەشادىن بەمەش
رووكەشەشەنەكانى ناوېۋشى ھەرس بەتىن
دەكات و بەرگى زىاددەبىت.

۲. بەھۋى كەمخواردن: ھەلى گواستەنەھى
ئەونەخوشىيەنەي كەبەرگى دەرگى دەمودەست
بلاودەنەھە كەمدەبىتەھە.

۳. دەك چارەسەر بۈنەخوشىيەكانى ۋەك
نەخوشىيەكانى قولون و نەخوشىيەكانى قەبىزى
(امساك) و نەخوشى داپىرى و دلتىكەھلاتن
(عسرالتهضم).

۴. كەمتر كرم و مەشەخۇرەكان بلاودەنەھە .
۵. ۋەك رىگايەكى خۇپاراستن لەشىرپەنەھى
رىخولەوگەدە چۈنكە بىنراۋە ئەوانەي
كەبەرۋوودەن كەمتر توۋشى نەخوشى
شىرپەنەھى گەدەورىخولە دىن لەوانەي
كەبەرۋوودەن.

۶. كۈنەندامى ھەناسەدان:
كەسى بەرۋوودەن دوور دەبىت لەنەخوشىيەكانى
ھەناسەدان ۋەك سەرما بوون (Common
Cold) و پەسىو (Flu) ۋەھەركەنى سىيەكان،
تەنەت بەرۋوودەن ۋەك رىگايەكى
خۇپاراستە لەنەخوشىيەكانى ھەناسەدان چۈنكە:
۱-بەرگى لەش زىاددەكەت.

۲-گىرۋوونى دىۋارى بۈرى ھەناسە
لەئەنجامى ۋوشكېۋونەھە ۋادەكەت مەۋف
چۈست بىت.

ا. رىگەگىرتن لەپىر بوون.

ب. دۋى نەخوشى (بەرگى زىاد دەكەت).

ج- نەھىشتى دەرۋوونى (ۋەك دەرمانىك بو
نەخوشىيە دەرۋوونەكان).

د- چارەسەر كەردى نەخوشىيەكانى خەۋتن
(ۋەك خەۋزبان).

ه- دەبىتە ھۋى زىاد بوونى ھۈرمۈنى سىكسى
(فاكتەرىكى سەرەكە بو چارەسەر كەردى
نەزۋكى).

ۋەدەردانى ئەم ھۈرمۈنە لەلەشدا جىۋاۋى
ھەيە لەپۇژدا جىۋاۋە ۋەك لەشەۋدا
ۋەلەبەر سىيەردا جىۋاۋە ۋەك لەبەر
خۇردا، ۋەلەمانگى رەمەزاندە ئەم ھۈرمۈنە
بەپىژەيەكى زۈر دەردەدەرىت لە شەۋدا،
ۋەبوونى ئەم ھۈرمۈنە ۋادەكەت كەپىژەنەكانى
سەر گۈرچىلە جۈرە ھۈرمۈنەك دەربەرى
كەپىژەدەۋترىت : DHEA (Dehydropi
erone) كەدەبىتە ھۋى زىاد بوونى بىرتىژى
و ھەست بەخۇش كەردن . ۋەئەم ھۈرمۈنە
دەگۈرپىت بەگۈرەي رەگەزى تاكەكە يان بو
ھۈرمۈنى نىزىنە يان ھۈرمۈنى مېيىنە، بۈيە
ۋەك چارەسەر كە بۇ نەزۋكى.

۳-كۈنەندامى ھەرس: سوودەكانى بەرۋوودەن
لە مانگى رەمەزان لە سەر كۈنەندامى ھەرس
ئەمانەن:

ا. نەخۋاردىنى خۇراك دەبىتە ھۋى
كەمبوونى ترشەلوكى ناۋگەدەۋوۋەك

۳- ئارامىي وئاسوودەيى بەلەش دەبەخشىت كەدەبىتە ھۈي زىادىبوونى بەرگىرى لەش .

۴- لەخوئىدا خوئىنى ھەلگىرى ئوكسىجىن زىادەبىت .

۵- دەرراوى رېزىنەكان (Secretion) كەمدەبىتە ۋە بەمجۈرە تاكەكە بەلغەم وگۇخەي ناپىت وئەنەخۇشيانەي كەبەھۈي بەلغەم وپۇمىن بىلادەبىتە ۋە دەتوانرى دەستىيان بەسەردابگىرىت بەھۈي مانگى رەمەزانە ۋە .

۵ - نەخۇشەكانى دل و بەرۇژووبوونى مانگى رەمەزان :

بەرۇژووبوونى مانگى رەمەزان گىرگى زورى بو دل و نەخۇشەكانى ھەيە :

۱. ۋەك رىگايەكى خۇپاراستنە لەنەخۇشەكانى ۋەك نۇرەي دل و سىنگەكۇزى و رەقبوونى خوئىنەرەكان (تصلب الشرايين) .

۲. ۋەك چارەسەر بو نەخۇشەكانى ۋەك بەرۇبوونە ۋەي قشارى خوئىن و پەككەوتنى دل (عجز القلب) .

۳. ۋەك رىگايەكە بو كۆنترۇلكردنى ھەندى نەخۇشى ۋەك پەككەوتنى دل .

۶ - پىست : بەرۇژووبوونى مانگى رەمەزان بۇئەوانەي نەخۇشى پىستىيان ھەيە گىرگىيەكى زورى ھەيە، لەبەرئەۋەي :

ا. تاك ئارام دەبىت .

ب. لەخواردنى چەورى دووردەبىت .

ت. چەورى ناوخوئىن كەمدەبىتە ۋە .

بەمجۈرە :

ا. ئەوانەي ھەستەۋەرى پىستىيان (حساسيه الجلد) يان ھەيە، ھەستەۋەرىيەكەيان كەمدەبىتە ۋە چاكەدەبىتە ۋە .

ب. ئەوانەي نەخۇشى (حب الشباب) يان ھەيە نەخۇشەكەيان چاكەدەبىتە ۋە .

۷ - لەزانستى پىزىشكى نوئىدا دەكەوتوۋە كە جگە لە قايرۇس ۋەبەكتىريا كەمروڧ توۋشى نەخۇشى دەكەن، توخىمىكىتەر ھەيە كەمروڧ توۋشى نەخۇشى ترسناك دەكات ئەۋىش برىتتە لە توخىمى سەربەست (Free Radicals) . توخىمى سەربەست گەردىلەي ئوكسىجىنى ناتىرو ناجىگىرن، ھەروەك دەزانىن كە ئوكسىجىن (ھەوا) زور پىۋىستە بۇ بەجىيەتەننى زىندەكرداروزىندەچالاكىەكانى ناولەش، ۋەلەلەشدا ئوكسىجىن بە دوو جور ھەيە جىگىروناجىگىر، ناجىگىرەكە لەئەنجامى رەمانەكردارەكانى ناولەش ئوكسىجىن ئەلىكترونىك وون دەكات بەمەش ناجىگىردەبىت و ھەۋلەدات خۇي جىگىرىكات بو جىگىرىبوونى ئەلىكترون لە خانەي ھاۋسىنى خۇي ۋەردەگىرت و بەمەش خانەكە ناجىگىر دەكات و دەبىتە ھۈي گۇران لە (DNA) ناووكە ترشى رىبى رىبۇسۇمى واتە بۇماۋە بابەتى خانەكەۋمردنى خانەكە . بوونى توخىمى سەربەست پىۋىستە لەلەش بۇ بەرگىرىكردن لەلەش و گەشەكردن بەلام زىادىبوونى رىژەيان ئەۋا نەخۇشى ترسناك لە مروڧ دروستدەكات .

سەرچاۋەي توخىمى سەربەست لەلەشى مروڧدا لەمانەۋە دىت : جگەرەكىشان، زور خواردن، پىسبوونى ژىنگە، ماددە تىشكەدەرەكان وماددە قەلا چۆكەرەكانى عىش ومەگەز (Pesticides) .

ۋەبىنراۋە ئەگەر مروڧ بەرۇژووبىت دووردەبىت لە زىادىبوونى توخىمى سەربەست بەمەش لە زور نەخۇشى بەدوور دەبىت، بەمجۈرە دەبىتىن بەرۇژووبوونى مانگى رەمەزان دەبىتە ھۈي :

۱. بەرۇژووبوون لەمانگى رەمەزان ناپەلىت مروڧ زوۋ پىرىت، ئەۋىش بە دروستكردنى ھاۋسەنگى لەئىۋان توخىمە سەربەستەكان

- ۲- ریښه‌کان (گلانده‌کان) :
گورانیکي وا که شایانی باسکردن به‌سەر
ریښه‌کان دانایه‌ت.
- د- کیشی له‌ش: قه‌له‌وی له‌م رۆژانه‌دا
به‌نه‌خوشتی سه‌رده‌م دانه‌نریت و هه‌رکاتی
قه‌له‌وی بلا‌بووه، نه‌خوشتی شه‌کره‌و
فشاری خوین و نه‌خوشتیه‌کانی دل زیاده‌بیت
، مانگی ره‌مه‌زان وه‌ک مانگیکی خوپاراستنه
له‌قه‌له‌وی و ده‌بیته‌ هوی دابه‌زینی کیشی
له‌ش به‌ریژه‌ی (Kg ۳۸) وه‌ئو ریژه‌یه‌ له
قه‌له‌وان زیاتره .
- هه‌روه‌ها مروف دره‌نگ نه‌خوشت ده‌که‌ویت .
۲. نایه‌لیت مروف تووشتی نه‌خوشتی دل بیت
: بینراوه‌ که‌له‌گل چه‌وری ناوخوین پتویسته
توخمی سه‌ربه‌ست هه‌بیت بو‌نیشتنی چه‌وری
له‌سه‌ر دیوی ناوه‌وه‌ی دیواری موولوله
خوینیه‌کان به‌مه‌ش به‌روژووبون واده‌کات
مروف له‌ نه‌خوشتیه‌کانی دل به‌دوو‌ربیت
سه‌ره‌رای ئه‌وه‌ش به‌روژووبوون له‌ مانگی
ره‌مه‌زان ده‌بیته‌ هوی ئارامی و ئاسووده‌یی
و دابه‌زینی فشاری خوین.
۳. نایه‌لیت مروف تووشتی ئاوی سه‌پی
چاوبییت.
۴. نایه‌لیت مروف تووشتی پشت نیشان و
چوک نیشان و له‌بارچوونی بربره‌کانی پشت
بیت .

سه‌رچاوه‌کان :

- ۱- Davidson's Principles & practice of Medicine ۲۰۱۰ .
۲- Harrison's principles of Internal Medicine ۱۷th edition ۲۰۰۸ .
۳- Current medical diagnosis & treatment ۴۸th edition ۲۰۰۹ .
۴- The best guide to Alternative Medicine ۱۹۹۸ .
۵- Braunwald's Heart disease ۷th v edition ۲۰۰۵ .
- ج- خوین: به‌روژووبوون له‌مانگی ره‌مه‌زان
گوران له‌هه‌ندی مادده‌ی ناوخوین
دروسته‌کات، وه‌ک:
۱- شه‌کر:
أ. دابه‌زینی شه‌کر.
ب . ریژه‌ی ئه‌نسولین دابه‌به‌زی.
ج. هورمونی گلوکاگون و هورمونی گه‌شه
زیاده‌کات.
د. زیاده‌بوونی فه‌رمانه‌کانی به‌سۆزه‌کوئه‌ندامی
ده‌مار.
ه. زیاده‌بوونی ئه‌نزیمی جگر Cyclic Amp
۲- چه‌وری:
أ. چه‌وری سیانه (TG) و چه‌وری
کولیسترول دابه‌به‌زی.
ب. زیاده‌بوونی ریژه‌ی چه‌وری HDL)
که‌چه‌وریکی سووده‌خشه‌ .
ج. ئه‌و گورانانه‌ له‌چه‌وری به‌گویره‌ی
چه‌ندی و جوری خوراکی به‌ربانگ و
پاشیو ده‌گوردردرین.



گىروگرفته تەندروستىيەكانى مانگى رەمەزان

لا: پزىشك

- پوژووى مانگى رەمەزان گرنگى و سوودى زورى بۇ تەندروستى مروڭ ھەيە، بەلام ھەندىك لە ئىمە لەسەرەتاي مانگى رەمەزان تووشى ھەندىك گىروگرفت و نارەھەتى تەندروستى دىت، جا چ بەھۆى زور خواردن يىت يان بەگوڭرەى رېنمايىيەكانى ئايىنى پىروژ و پزىشكان بەپوژوونەيىن، گىروگرفته تەندروستىيەكانى پوژووى مانگى رەمەزان ئەمانەن :
۱. **سەرئىشان (Headache)** : سەرئىشان نىشانەيەكى زورباوہ بەتايىيەتى لەسەرەتاي مانگى رەمەزان، زورانىك لە ئىمە سەرئىشانى دەيىت بەتايىيەتى لە كاتى ئىوارە وەلەوانەيە سەرئىشانەكە ناوہناوہ ھىلنجى لەگەلدايىت . ھۆى سەرئىشان :
 - أ- زور خۆ ماندووکردن و ھىلاک بوون لە پوژدا .
 - ب- جگەرەنە کىشان .
 - ت- چايەوقاوہ نەخواردنەوہ .
 - ث- برسېبوون و نەخواردنى پاشيو .
 - ج- شەو دانىشتن لەبەر تەلەفزيون و كەم خەوتن .
 - چارەسەرکردن :
 ۱. خۆھىلاک نەکردن .
 ۲. واباشە ھەفتەك بۇ دوو ھەفتە پىش مانگى رەمەزان چايەوقاوہ وجگەرە كەمبكرىتەوہ خۇراپھينرىت و ئەگەر بكرىت بەتەواوى واز لە جگەرەكيشان بھينرىت .
 ۳. خواردنى پاشيو .
 ۴. كاتى شەو لەبەر تەلەفزيون بەفېرۇنەدرىت بەلكو عىبادەتى تىدا ئەنجام بدرىت .
 ۲. **دابەزىنى شەكر (Hypoglycaemia)** : زور جار مروڭ لەكاتى بەپوژووبوون تووشى دابەزىنى شەكر دىت كەنىشانەكانى برىتين لە :

ا. ههست بهماندوو بوون کردن و دامیزران و بیتاقهتی.

ب. گیزبوون و سهرسووران و زوو هیلاک بوون.

ت. زور ئارهقه کردن و لهرزین.

پ. سهرئیشان و دله کوتی.

ج. ئهگەر چارهسەر نهکریت لهوانهیه ببیته هوی بوورانهوه.

د. لهوانهیه دابهزینی شهکر له دوو کومهل دا بوودهات :

ا- ئهوانهیه نهخوشی شهکریان تیه:

ئهوهش لهئهنجای خواردنی شیرینی وپر نیشاسته لهکاتی پاشیو کهدهبیته هوی دهردانی هورمونی ئهتسولین و دابهزینی شهکر، ههرلهبهه ئهوه پیویسته پاشیو بخوریت و لهپاشیو خوراک و پاقلوه نهخوریت.

ب- ئهوانهیه نهخوشی شهکریان ههیه:

ئهگەر دابهزینی شهکر لهوانه بوویدا کهتهخوشی شهکریان ههیه پیویسته یهکسەر پوژووهکهی کوتایی پییئیت، وهپیویسته ئهوانهیه نهخوشی شهکریان ههیه پیش مانگی رهمهزان سهردانی پزیشکی تایهتیهندی خویان بکهن .

3. دابهزینی فشاری خوین (بوورانهوه) :

زور ئارهقهکردن وههست بهبوورانهوهو ماندوو بوون و بیتاقهتی وگیزبوون کردن بهتایبهتی کهله دانیشتهوه ههلهدهستیهوهوهدری بهرچاوم تاریک دهبیت یان چاوم رهشکهوپیئشکهی دهکات و دهموچار زهردهلگهپان بهتایبهتی دوائ نویژی عهسر ئهوه نیشانهی دابهزینی فشاری خوینه (Hypotension) وههویهکهشی کهم ئاوخواردنهوهوکهم خواردنی خوینه . ههرکاتیک بهپوژووبویهک ههستی بهو نیشانانه کرد پیویسته فشاری خوینی وهربگیریت وهپیویسته تهبرکردن و ساردکردنهوه (کمادات) ی بویکریت، دواتر ئاموژگاری بکریت لهنیوان بهربانگ وپاشیو ئاووشلهمهنی زور بخوریتهوه ههرچی ئهوانه نهخوشی بهرزبوونهوهی فشاری

خوینیان ههیه ئهوا پیویسته سهردانی پزیشک بکهن و دهرمانی چارهسهری بهرزبوونهوهی فشاری خوینیان پیش مانگی رهمهزان بو پیکبخریت .

4. ئارهوانی، قهزبوون (امساک) ئارهوانی

نیشانهیهکی باوه وزور کهس له مانگی رهمهزاندا گلهیی ئهوه دهکهن که قهز بوونه، هویهکهی دهگهریتهوه بو:

ا. کهمخواردنهوهی ئاووشلهمهنی.

ب. تهمهلی و نهجولان.

ت. نهخواردنی سهوزهومیوه.

چارهسەر:

ا. زورخواردنهوهی ئاووشلهمهنی لهنیوان بهربانگ وپاشیو.

ب. جوولانهوهو دوورکهوتنهوه له تهمهلی.

ت. نانی تیری بخوریت.

ث. زور خواردنی سهوزهومیوه .

ج. وههروهها واباشه کهبهربانگ بهخورما یان قهسپ بکریت چونکه ههر (۱۰۰ غم) له خورما (۸ غم) ریشالی تیدایه کهناهیلت مروف قهز بیت.

ه. دلپهیی و دلتیکهلاتن و غازات (هسر

التهم)

زور جار لهکاتی بهپوژووبوون له مانگی رهمهزان خهلی بهزوری ههست به دلتیکهلاتن و غازات وقرپ دهکهن و دهلیت : دلم پره ! هویهکهی دهگهریتهوه بو:

ا. زور خواردن بهتایبهتی خوراکی چهروسورکراوهو گران ههرسبوو.

ب. زور خواردنی تیژی و بههارات.

ت. خواردنی ئهوخوراکانهی که غازات دروست دهکهن وهک نوک وهیلکه.

ث. زور خواردنهوهی بیبسی و شله گازدارهکان.

چارهسەر:

ا. کهمخواردن و کهمکردنهوهی خواردنی سورکراوه.

ب. کهمخواردنی هیلکهونوک بهتایبهتی ئهوه کهسانهیی ئهوه جوژه گیروگرهفته تهنروستییهیان ههیه.

بکهن، پيش مانگي رهمه زان خو بو نه مانگه
ناماده بکهن .

۹. ژاني گورچيله :

هر وړه د ده زانين که به ردي گورچيله
له وانه رووده دات که ناماده باشيان بو
دروستکردني به رد له نه نجامي بووني
چند فاکته ريک به په کوه هيه، نه وانه ي
که به رديان له گورچيله هيه و اباشه ناو
زور بخونه وه له مانگي رهمه زاندا . وه له م
دواييه دا له نيران ديراسه يک کراوه، بزاني
ثايا به روژو و بوون له مانگي رهمه زان هيچ
کار دانه وه خراپي ده بيت له سر نه وانه ي
که نه خوشي گورچيله يان هيه ؟ بينراوه
که مانگي رهمه زان کار دانه وه ي چاکي
له سر نه وانه هيه که به ردي گورچيله يان
هو کردني گورچيله يان هيه .

هر وړه د ده بينين هم موو نه و گيرو گرفتانه
له نه نجامي گوته دانه رينماييه کاني پزيشکان
و رينماييه کاني ثابيني پيروز و نه بووني
هوشيار ي دروستي يه، وده باشترين رينمايي
بو دوور بوون له هم موو نه و گيرو گرفتانه
نه و ثايه ته ي سوور هتي الاعراف : (وکلو
واشربوا ولا تسرفوا) الاعراف : ۳۱

ت. نه خوار دنه وه ي بيبيسي و شله گازداره کان
به لکو زور خوار دنه وه ي ناو وشه ربه ت
وشله مهنی .

ث. دوور که وتنه وه له خوار دني تيزي
وبه هارات .

ج. چاک جوو يني خوراک .

ح. وازه يان له جگه ره کيشان .

خ. ناو زور خوار دنه وه .

د. خوار دني نه و خوراکانه ي هر سکردنيان
ناسانه .

۶. سک نيشان (ژانه سک، Abdominal Pain) :

زور جار له کاتي رهمه زاندا هه نديک که س
تووشی سک نيشان دهن نه ممش له بهر
که مخوار دني خوراکی پيوست به تاييه تي
نه و خوراکانه ي مادده ي پوتاسيوم و کالسيوم
ومه گنيسيوم يان تيدايه وهک سه وزه وميوه و
قه سب و خورماو شيرو ماست بويه پيوست
دهکات نه و جوړه خوراکانه زور بخوريت
هر چي نه وانه نه خوشي به ردي گورچيله
يان نه خوشي به رزوونه وه ي فشاري
خوينان هيه و تووشی سک نيشان بوون
نه وانه پيوسته سهر داني پزيشک بکهن .

۷. هر کردني گه مړکولي گه مړکولي دوانز مگرين (Peptic Ulcer) :

زور له مانگي رهمه زاندا نه وانه ي ناماده باشيان
تيدايه بو تووشبوون به م نه خوشيانه
له نه نجامي خوار دني خوراکی تيز و به هارات
وقاوه و کولاو بيبيسي نه گه ري سر هلداني
نه م نه خوشيانه زياده که و نه خوشه که
هست به سوتانه وه ي سهر دلي دهکات،
نه و که سانه پيوسته سهر داني پزيشکي
تاييه تمه ند بکهن و دهرماني چاره سهر کردني
کولي که ده و دوانز دگري و هر بگرن و
به رزوونه بن .

۸. ژاني جوړه کان (Joint Pain) :

له و نه يه تاکی پيرو به سالاچو و به تاييه تي
نه وانه ي هو کردني روماتيزمي هيه وهک
سه و هفان له مانگي رهمه زاندا هست به چوک
نيشان دهکات و نه و نه خوشانه ناموژگاري
دهکرين که کيشي له ش دابه زين و وهر رش

خوراکی له مانگی ره مه زان

۵

رووه کن و چهند جورینکن:
 ۱- شه کره کان: شه کره کان ساددن و
 تام شیرین و له ناودا ده توتنه وه وهک
 شه کری تری و شه کری میوه، شه مانه ش
 تاک شه کره کن.
 ۲- به یه کگرتنی دوو گهرد له تاکه شه کره،
 شه کره دووانیه کان پیکدین وهک شه کری
 قامیش و شه کری شیر.
 ۳- نیشاسته: له یه کگرتنی ژماره یه کی
 زوری گهردی شه کریه کان یان
 دووانیه کان پیک دیت و مادده یه کی گهرد
 ئالوزی له ناودا نه تواوه یان لی پیکدیت،
 پینده لین: نیشاسته کان، شه و نیشاسته یه
 له دانه ویله و په تاته و پاقله مه نیدا هه یه و

له شی مروف بو به جیهینانی گشت
 فرمان و زینده چالاکیه کان پیویستی به
 خوراک هه یه، خوراکیش له یهک مادده
 پیکنایه ت، به لکو له جوره ها خوراکه
 مادده پیک دیت که (کاربوهیدرات و
 چهوری و پروتین و قیتامین و خوییه
 کانزاییه کان و ناو ده گرتنه وه:
 ۱- کاربوهیدراته کان: بریتین له به شه
 گرنگه کانی خوراکی مروف که ووزه
 ده به خشی له شه ودا له م ره گه زانه پیک
 دیت (کاربون، هایدروجن، ئوکسجین)
 ریژه ی هایدروجن و ئوکسجین تیایاندا
 وهک ریژه یانه له ناودا
 کاربوهیدراته کان له به ره مه کانی



مروفت ده‌توانیت بو خوراک به‌کاریان بهینیت .

ت- سلیوز: کاربو‌هیدراتیکه له یه‌کگرتی سه‌دان گه‌ردی شه‌کرییه‌کان پیک هاتوو و ماده‌یه‌کی ئالوز، که هه‌رس ناکریت به‌لکو هه‌ر یارمه‌تی رادانی پاشه‌رو ده‌دات بو ریخۆله شه‌ستوره و ناره‌وانی (قه‌بری نایه‌لی .

۲- چه‌ورییه‌کان: خوراکه ماده‌ی پیوستن بو له‌ش له کاربۆن و هایدروجین و ئوکسجین پیکدیت و به‌ریژه‌یه‌کی جیاواز له‌و ریژه‌یه‌ی له کاربو‌هیدراتدا هه‌یه، وه به‌چاوگی سه‌ره‌کی وزه‌ش داده‌نریت چونکه ئه‌و گه‌رمۆکانه‌ی لیبیان په‌یدا ده‌بیت له‌ هی کاربو‌هیدرات زۆرتره، شه‌وش که له‌ پیوستی له‌ش زیاتر بیت له‌ چه‌ورییه‌ شانه‌کان هه‌لده‌گیریت، شه‌مه‌ش بو پاراستنی گه‌رمی له‌ش به‌سووده، هه‌روه‌ها به‌ چاوگی گرنکی فیتامین (D) داده‌نریت کاتیک له‌ش ده‌دریته به‌ر تیشکی خۆر . سه‌رچاوه‌ چه‌ورییه‌کانیش دوو جورن: یوه‌کی وه‌ک زه‌یتون و باده‌م، گیانه‌وه‌ره‌ چه‌ورییه‌کان که له‌ گوشتی گیانه‌وه‌رو شیرو به‌ره‌مه‌کانی و هیلکه‌دا هه‌ن .

۳- پرۆتینه‌کان: خوراکه ماده‌ی ئالوزن، له‌ کاربۆن و نایتروجین و ئوکسجین پیک دیت، ده‌شیت که میکش له‌ گوگرد و فوسفور و ئاسن و یۆد و مس و کالسیۆم‌شیان تیدا بیت، پرۆتین له‌ جوهره‌ها گوشت و هیلکه و شیر و به‌ره‌مه‌کانی و پاقله‌مه‌نی وه‌ک نیسک و تۆک و پاقله‌دا هه‌یه، هه‌روه‌ها له‌ هه‌ندیک میوه‌ش دا مروفتی ئاسایی له‌ ۷۰گم بو ۱۰۰گم پرۆتینی له‌ روژیکدا پیوسته شه‌مانه‌ش که توشی شه‌م نه‌خۆشیه‌ درێژ خایانانه‌ن ده‌بن که لاوازی له‌ دوايه پیوستیان به‌ پرۆتینی زۆرتره، گرنکییه‌کی سه‌ره‌کی هه‌یه له‌ دروستکردنی خانه‌کانی له‌ش دا.

۴- فیتامینه‌کان: ئاوینه‌ی ئالوزن، بری که‌میان له‌ هه‌مه‌جۆری خوراکدا هه‌ن و مروفتیش پیوستی به‌ بری که‌میان هه‌یه

بو به‌ جیهانی ئه‌و فه‌رمان گرنکانه‌ی یاریده‌ی کرداره‌ زینده‌کییه‌کانی خانه‌کانی له‌ش ده‌ده‌ن جیاوازی هه‌یه له‌ نیوانیان دا، هه‌یانه‌ له‌ ئاودا ده‌توینه‌وه، هه‌یانه‌ له‌ چه‌وریدا ده‌توینه‌وه، زۆربه‌یان له‌ پله‌ی گه‌رمی له‌ناو ده‌چن و هه‌ندیک‌شیان له‌ له‌شدا کو‌ده‌کریته‌وه و به‌شه‌که‌ی دیکه‌شیان شه‌وه‌ی له‌ پیوستی له‌ش زیاتر بیت ده‌کریته‌ ده‌ره‌وه .

۵- خۆنییه‌ کانزاییه‌کان : خوراکه جوهره‌کان بری دیاریکراو له‌ ره‌گه‌زه‌ کانزاییه‌ جیاوازه‌کانیان تیدا و له‌ش به‌بری که‌م پیوستیه‌تی و له‌ خوراکدا ده‌یخوات، له‌ گرنکترین ره‌گه‌زه‌کانیش، سویدیۆم، پوتاسیۆم، کالسیۆمهتد

۶- ئاو: ئاو پیوسته بو ژیان و ریژه‌ی له‌ له‌ش دا ٪۶۰ ی کیشی له‌شه‌و ئاو له‌ پیکهاتنی خانه‌کانی له‌شه‌و ده‌ره‌وه‌یاندان و له‌ خۆنیشدا هه‌یه و مروفت به‌رده‌وام راسته‌وخۆ یان له‌ شله‌کانی دیکه‌دا یان له‌گه‌ل خواره‌مه‌نی دیکه‌دا ده‌ستیده‌که‌وت، ئاو له‌ سورینکی رینکو پینکی نه‌گۆردایه‌ له‌ له‌شدا، ریکخراوی ته‌ندروستی جیهانی WHO بری خوراکي روژانه‌ی تاکي به‌ (کاربو‌هیدرات ٪۵۰) وه (پرۆتین ٪۲۰) وه (چه‌وری ٪۳۰) که نزیکه‌ی ٪۲۰ چه‌وری یوه‌کی و ٪۱۰ چه‌وری گیانه‌وه‌رییه‌ دیاریک‌دوه .

خوراکي مانگی ره‌مه‌زان پیوست ده‌کات تیکه‌ل بیت له‌ هه‌موو شه‌و پیکهاتانه‌ی خوراک و پیوست ناکات خوراکي تاکي ساغ جیاوازی هه‌بیت له‌گه‌ل پینش ره‌مه‌زان و چه‌ند خوراک ساده‌ بیت واباشه‌ هه‌روه‌ها باشتره شه‌خوراکانه‌ی دره‌نگ هه‌رس ده‌بیت که کرداری هه‌رسکردنه‌که‌یان هه‌شت سه‌عاتی ده‌ویت وه‌ک شه‌و خوراکانه‌ی ناووک و ریشالیان تیدا و وه‌ک نانی گه‌نم و پاقله‌ بابته‌کان بخوریت نه‌ک شه‌و خواره‌دانه‌ی که زوو هه‌رس ده‌بن شه‌وانه‌ی کرداری هه‌رسکردنه‌که‌یان نزیکه‌ی چوار سه‌عاتی ده‌ویت وه‌ک شه‌که‌ره‌کان (Refined)

CHO). خۇراكى رەمەزان ھەمىو
جۈرەكانى وەك سەوزەو ميوەوگوشت
وگوشتى ماسى ونان وپاقلە بابەتەكان
وبەرووبومى سىپايى تىدا بىت .
بەمجۈرە لە مانگى رەمەزان پىنمايى لە
سەر خۇراک ئەوئە:

۱. دووركەوتتەوئە:

۱. مەوۇ ھەتا بىكرىت خۇ دوور بىكرىت
لە خواردىنى خۇراكى چەووروسۇركراو
چونكە كىردارى ھەرسىكرىن مەندىدوودەكات
ومەوۇ تووشى دلتىكەھلاتن وقىرپ
وغازات دەكات .

۲. ئەو خۇراكانەي كە زور شىرىن
وماددەي شەكرىان زور تىدايە كەم
بخورىت.

۳. لە پاشىو كەم چايە بخورىتەو
چونكە زۆر چايە خواردنەوئە وادەكات
لە پۇژدا مەوۇ زۆر مىز بىكات زۆر
خوئى وگانزاي بەسوود لەدەستىدات كە
لەزىندەچالاكىەكان لەش پىنوىستى پىتەيە.

۴. دووركەوتتەوئە لە جگەرەكىشان:
مانگى رەمەزان ھەلىكى زىرىنە بۇ ئەوانەي
كەدەيانەويت جگەرە تەرك بىكەن .

ب. خواردن:

۱. كاربۇھىدراتى ئالۇز كە درەنگ ھەرس
دەبىت لە پاشىو بخورىت كەوئەكات
كەمتر ھەست بەرسىپوون بىكەيت.

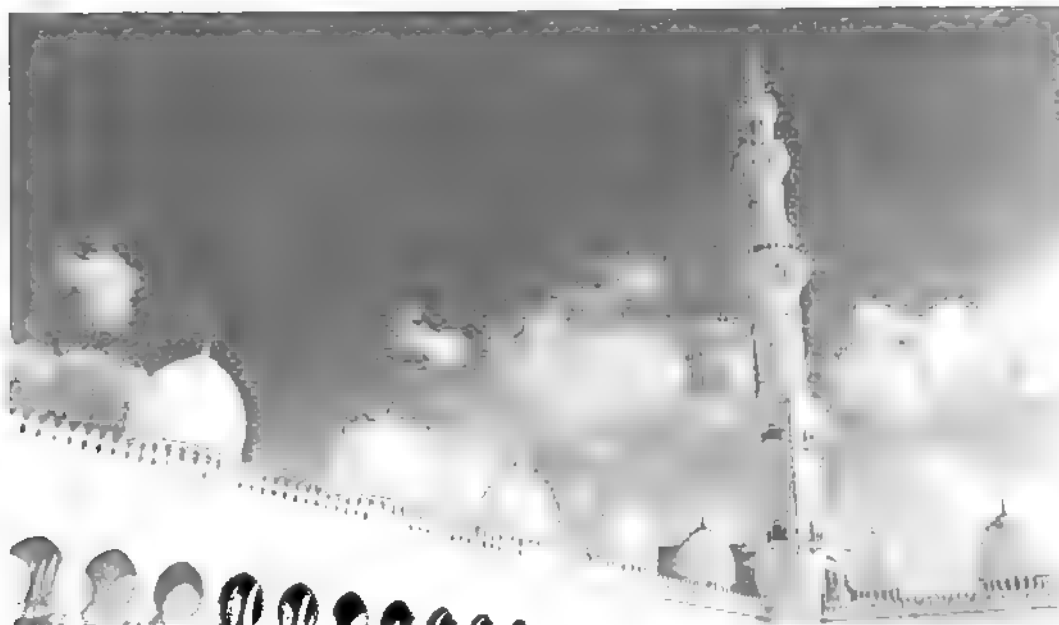
۲. خورما وقەسپ سەرچاوەيەكى
باشى شەكرورپىشال و كاربۇھىدرات
ومەگنىسىۇم وپوتاسىۇمە واباتە بەر
بانگ بۇ ئەوانەي كەنەخۇشى شەكرەيان
نىە بە قەسپ يان خورما بىت.

۳. زور سەوزەو ميوە بخورىت بەتايىتەي
ميوەي وەك مۇز پۇژى بەلەيەنى كەم
مۇزىك بخورىت چونكە سەرچاوەيەكى
گىنگى پوتاسىۇم و مەگنىسىۇم و كاربۇھىدراتە.

ج. خواردنەوئە:

ھەتا بىكرىت لەنىوان بەربانگ وپاشىودا
ئاووشەرىتەي ميوە زۆر بخورىتەوئە و دوورىن
لەخواردنەوئەي شەلە گازدارەكان.





ناموژگاري بو مانگي رهمه زان

د پښتو ژبې

۱- خواردنې پارشيون: زه مې پارشيو گړنگي زوري بو جهسته هه يه، زور کس له بهر نه وه ي تواناي هه لسانه وه ي نيبه دهلي بي پارشيو بهر وژوو دهم ؟! نه مه بير و باوهريکي زور هه له يه نه و خوار دنه بو ماوه ي ۴-۶ کاتژمير دهميني هه رچهند و هه رچيبه ک خوار ددرا بي له دواي نه و ماوه يه دواتر جهسته بو بهر دهمام بووني کرداره کان سوود له خوراكي هه لگيراو وهر دهمگري له جگه ر که دهبيت هه ي زياد بووني هورموني گلوکاگون . به مهش يارمه تي هه رس کردن و توانه وه ي نه و خوراكانه ددهات که له شيوه ي چه وري هه لگيراوون نه و ماوه يه ۴-۶ کاتژمير دهمينيته وه وزه له و کرداره بهر دهمستديني بو بهر جيهيتاني زينده فرمانه کان نه مهش واده کات له وانه ي که قه له ون و ريژه ي

پوژووي مانگي رهمه زان گړنگيه کي ثابيني و کومه لايه تي و دارايي و دروستي زوري هه يه و واده کات جهسته ي مروف ساغ و سه لامه ت و به تين بيت، دوور بيت له هه موو جوړه نه خوشيه ک و ژيانکي خوش به سر ببات، هوشي چاکيش له جهسته ي ساز دايه بو سوود بينين له مانگي رهمه زان و دهستکه وتني هه موو سووده کان و دوور بوون له نه خوشي، زور جار نه وه مان به بير داديت ثايا چون به پوژوو بين ؟ ثايا باشتري رينگاي بهر وژوو بوون به گويزه ي زانستي پزيشکي و ثابيني چيبه و چونه ؟ مروف نه گه ر بيه ویت هه موو سووده تهنروستيبه کاني مانگي رهمه زان بهر دهست بينيت، وا باشه به م شيوه ي خواره وه به پوژوو بي :

Beta endorphen که واده کړن ناروغزوی خواردن له لای تاک که مده کاته وه به مهش لهش توووشی داهیزان ده بیت .

ج - پوژووی مانگی رهمه زان جیاوازه له گهل روژووی میله تانی تر له وهی که هیچ زیانیکی جهسته یی بو مروفت نییه به لکو کاتیکی دیاریکراو ماوهیه کی دیاریکراوه وه ده بیته هوی دوورکه وتنه وه له و ماده زهرانه کی که له لشی ئاده میزاد دروست بوونه، نه گهر له پارشیو هلبسته تیه وه یارمته کی هم کرداره خاوینکردنه وهیه ددهن.

۲- دوی پارشیو به کسر نه خیریت :
زورانیک له پارشیو خواردنیکي چاک ده خوات و به کسر ده خویت، نه مه رهمتاریکی نادرسته واپاشه دوی خواردن خوراک نه خویت به لکو به لایه نی کهم پیوسته یه ک کاتزمیری پی بچیت، تا هرسکردنی ئاسان بیت زیان به کوته ندای هرس نه گه یه نیت و دواتر توووشی گپرو گرتی ته ندروستی نه بیت له مانگی رهمه زان و هروه ها تا ده کړیت پارشیو دواخیریت بو زیاتر سوود بینین.

۳- به داریکړن له نویی به یانی : نویی
به یانی گرنگی زوری هیه بو جهسته ی روژوو وان به تاییه تی ریکردن به پی بو مزگوت وهک ریپوانیکه وهرزشیکه و هروه ها ده ستونیزکردن سوودی زوری هیه، خو خاوین کردنه وه ساردکردنه وهی له شه نیمه ی پزیشکان له زوربه ی نه خوشیه کان به تاییه تی نه وانه ی تایان هیه رینمای ده کړیت که ساردکردنه وهی (کمادات) زور بکن چونکه له درمان گرنگی زورتره بو داگرتنی تایه که و هروه ها نویزکردنیکه که یارمته کی هرس کردن و بیر تیژی و هست به خوشیکردن ددهات و ماسولکه ی سک به هیز ده کات و ئیستا له وولاتانی دهره وه روژووی رهمه زان وهک لایه نیکی چاره سهری سروشتی به کاردیت.

چه وربیان زوره ریژه ی چه وربیه کانیان کهم بیته وه وه هم ههنگاو ههش وهک ههنگاوکی خو پاراستنه بو نه وانه کی که ئاماده باشیان تیدایه بو توووشیوون به نه خوشیه کان دلی و جهسته له داهیزان و بیتاقه تی و شه که تی ده پاریزی، نه گهر پارشیو بخوریت نه و ریژه یه کی کهم وپیوست له و خوراکانه کی که له شیوه ی چهوری خه زنکراوه به گویره ی پیوست به کار دیت به لام نه گهر هاتو پارشیو نه خوریت نه وای بری زور له چهوری به کاردیت وده بیته هوی زیادبوونی ماده ی کیتونی له ناو له شدا وله نه جامدا که مکړدنه وهی ناروغزوی خواردن که کاردانه وی خرابی له سهر جهسته ده بیت، هه لنه سانه وه بو پاشیو نادرسته چونکه هه لسانه وه له کاتی پارشیو گرنگی زوری هیه یا تنیا یه ک په رداخ ناو بخوینته وه، سووده کانی پارشیو نه مانه ن:

أ - ریکخستنی کاتزمیری بایولوژی لهش: جهسته راده هینیت که کاتی خهوتن و هه لسانه وهی دیاری کراو بیت، بینراوه که شه و دانراوه بو خهوتن، له شه ودا له جهسته ی ئاده میزاد چه ند هورمونیک چالاک دهن که چالاکی یه کانیان له روژدا که متره و هروه ها ریژه ی رژاندنی دهر دراوی گلانده کان رژینه کان له بهر خوردا جیاوازه له گهل شه ودا و له بهر سیبه ردا جیاوازه له بهر خوردا واتا برو فرمانی دهر دراوه کان جیاوازه له شه و روژدا جا هه لسانه وه بو پارشیو ده بیته هوی ریکخستنی کاتزمیری بایولوژی لهش و دوی نه وهش راهینانی جهسته.

ب - خواردن خوراک له پارشیو دا یارمه تیدره که مروفت له کاتی به پوژوو بوون سوود له و خوراکه وه ربگری که دوی هرسکردن له ناو خویندا هیه بو به جیهینانی زینده چالاکیه کان سوودی لی وه ربگری عه مبار کراو به کاردی، هم به کارهاتنه ده بیته هوی دروست بوونی ماده ی کیتون Ketones وه ماده ی

۴. له پروژدا مروځ بچیت یو سهر کاری خوی نهک چیشته خه و بکات، چونکه نهگه له بهیانیه که ی بنوویت نهوا گرنکتر سوودی مانگی رهمه زان که بریتیه له رینکخسته وهی کاتریمیزی بایؤلوجی لهش به دهست نایهت و مروځ ته مهبل ده بیت به لام نهگه له بهیانیه که پدا بچیت یو سهرکار نهو کات به هوی گورپانکاریه که ی که به سهر جهسته دا دیت هه موو سوو دهکانت پندهکات، ده توانیت پیش نیوه پرو سهرخه ویک بکهیت.

۵. **دوای به شداریکرنت له نویژی هه سر،** نهوانه ی که هیچ نه خوشیه کیان نیه نهوا به پی رینکهن به لایه نی که م یو ماوه ی نیو کاتریمیز، ئیستا رینکخراوی ته ندروستی جیهانی رینمایی داوه که نهگه مروځ له ههفته ی پینچ پروژ هه ر پروژی نیو کاتریمیز به پی رینکات دور ده بیت له نه خوشیه کانی دل، ماموستایانی ئایینی نهوه پروونیکه نهوه که خوشه ویست له گه ل یارانی دوای نویژی عه سر له مانگی رهمه زان نزیکه ی نیو کاتریمیز رییکردوه به پی که وهک وهرزش وایه.

۶. **له کاتی به ربانگ زور خواردن ته خوریت:** مانگی رهمه زان مانگی خواردن نیه به لکومانیکه بویه ککرتنه وهی گروی ئاده می ومانگی پرستن وجهسته ی ساغ ودهروونی پاکه، خوشه ویست (د.خ) ده فهرمووی: (ماکل ابن ادم وعاء شرا من بطنیه بحسب ابن ادم لقیمات یقمن صلیبه فان لامحاله فاعلا، فثلث لطعامه، و ثلث لشرابه، و ثلث لنفسه)) وه نهگه له سهر به ربانگ خوراک، زور بخوریت نهوا دل ناچار ده بی که زور خوین یو گه ده بنیریت یو ئاسانکردنی کرداری هه رسکردن، له هه مان کات گه ده ماندوو دهکری تا خوراکه که هه رس بکریت به مهش تاکی به پروژوو بوو هه ست به بی تاقه تی و ماندوو بوون شه که ت و هیلاک بوون دهکات و هه روه ها نایه تینکی دیکه ی قورئانی پیروژ که هه موو بنه ماو ریگاگانی خوپاراستنی تیدا روون کراوه ته وه (کلو

و اشربوا ولا تسرفو) وه هه موومان نهو راستیه ده زانین که له نه نجامی زور خواردن ئاده میزاد کیشی له شی پرو له زیاد بوون دهکات و قه له و ده بیت و ئیستاش قه له وی به یه کیک له گیرو گرفته ته ندروستیه کانی سه ده ی بیست و یهک داده نری و هه ول و کوشش یک خراوه ته گه ر یو که مکردنه وه ی، جا نهگه له به ربانگ خواردن که م بخوریت نهوا دور ده بین له گیرو گرفت.

۵- دوای به ربانگ خه وتن نه بیت: له پروژانی ئاسایدا پیویسته مروځ دوای خواردن خوراک به لایه نی که م دوو سه عاتی پی بچیت (ئینجا نهگه ر ویستی با بخه ویت) وه له کاتی به پروژوو بوون دوای به ربانگ نه خه ون له به رنه وه ی کاردانه وه ی خراپی له سهر جهسته ی پروژوو وان ده بیت و کرداری هه رسکردن دوا ده خات و لهش تووشی داهیزران دهکات.

۶- به ژداریکردن له نویژی ته راویح: که وهرزشکردنیکه یارمه تی کرداری هه رسکردن ده دات ویستی مروځ به تین دهکات و به رگری لهش زیاد دهکات.

۶- جگه ره نه کیشریت: نهوانه ی که جگه ره کیشن پیویسته پروژوو ی مانگی رهمه زان به کار بین و ووره یان به رز بیت یو وازهینان له جگه ره کیشان، له سهر نهو بنه مایه ی (لاضرر ولا ضرار).

۷- گرنکیدان به خاوینی دهم و ددان (واتا زور سیواککردن یان زور ددان شوشتن) چونکه سیواککردن ده بیت هوی:

۱- ددان سپی ده بیت (چونکه ماده ی کیمیایی تیدایه)

ب- پدو به هیز ده بیت.

ج- ناهیلیت ددان کلور بیت.

د- وادهکات بونی دهم خوش بیت.

۸- له نویژی شیوان (ته راویح) به شداریه، له بهر نهوه ی به شدار بوونت وهک نیمچه وهرزشیکه و یارمه تی کرداری هه رسکردن ده دات و کاردانه وه ی چاکی له سهر دهروونی تاکی به پروژوو بوو ده بیت.



نەخۇشەكانى دل و بەرۋژووبوون

ئىپتىدائىي پىششىقلىق

۳. پەككەۋىتى لەناكاۋى دل {Acute Heart Failure}

۴. ھەۋكردنى پەردەى دل {Pericarditis}

۵. دلەكۈتى وئارىكى لىدانى دل {Arrhythmia}

۶. تەسكېۋىنەۋەى تۈندى زمانەكانى دل {Severe Valvular Stenosis Or Regurgitation}

۷. تاي رۇماتىزمى لە ناكاو {Acute Rheumatic Fever}

۸. جەۋت ھەفتە دۋاى نەشتەرگەرى دل {Heart Operation}

• تېببىي :

ئەۋانەى نەخۇشى دىيان ھەيە پىۋىستە پىش مانگى رەمەزان سەردانى پىزىشكى تاييەتمەندى خۋى بىكات بو بىر ياردان : ئايا بەرۋژوۋى بىت يان بەرۋژوۋى نەبىت ؟ .

مەسۇمىكانى بەرۋژوۋىبوون لە مانگى رەمەزان لەسەر كۆتەننامى سوۋپان :

أ. مانگى رەمەزان ۋەك لايەنى خۇپاراستنە لەنەخۇشەكانى دل و مۈۋلۈۋە خۋىنەكان بۇ نمۈنە: نەخۇشى پەقبۈۋى خۋىنەرەكان و نەخۇشى سىنگەكۈژى و تۈرەى دل.

ب. رۇژوۋ ۋەك چارەسەرە بۇ نەخۇشەكانى ۋەك بەرۋژوۋىنەۋەى فشارى خۋىن و پەككەۋىتى دل.

ت. يارمەتى جىگىرۋىبوون و كۈنترۈلكردنى پەككەۋىتى دل دەدات.

نەخۇشەكانى كە نەخۇشى دىيان ھەيە رىكا ناسرەت بەرۋژوۋىبوون :

۱. تۈرەى دل (نۈى) {Acute Coronary Syndrome} .

۲. سىنگەكۈژى ناچىگىر {Unstable Angina}

مەندەق نەخۆشى دىل و ماڭى رەمەزان :

۱. نەخۆشى بەرزبۇونەۋەي فشارى خوين :
 أ. دەتوانن بەرپۇژوو بىن .

ب. ئەوانەي پۇژى يەك ژەم دەرمان
 وەردەگرن، پۇژانە دەرمانەكە دواي
 بەربانگ وەربگرن و بەرپۇژوو بىن .

ت. ھەرچى ئەوانەن دەرمان بە دووژەم
 بەكاردينن ئەوا دەتوانن ھەمان دەرمان
 بەكاربىتن دواي بەربانگ و پىتش پاشىو .

ث. ئەونەخۆشانەي دەرمانى چارەسەرکردنى
 نەخۆشى بەرزبۇونەۋەي فشارى خوين
 وەردەگرن پۇژى سى ژەم دەرمانەكە
 وەردەگرن پىويست دەكات سەردانى
 پزىشكى تاييەتمەند بىكات .

۲. سىنگەكوژى ونۆرەي دل:
 أ. ئەگەر لەناكاو بوو نابىت بەرپۇژوو
 بىن.

ب. بەلام ئەوانەي ماۋەيەكى زۆرە توۋشى
 ئەو نەخۆشيانە بوونە دەتوانن بەرپۇژوو
 بىن دواي وەرگرتنى پراۋىژورپىنمايى لە
 پزىشكى تاييەتمەند.

۳. پەككەوتنى دل:
 بەگوپىرەي حالەتى نەخۆشەكە پزىشكى
 تاييەتمەند بىپارى لەسەردەدات .

۴. نەخۆشى زمانەكانى دل و تاي
 رۇماتىزمى:

ئەگەر حالەتى نەخۆشەكە باشبوو دەبىت
 بەرپۇژوو بىيت، ئەگەر تاي رۇماتىزمى
 لەناكاو بوو ئەوا دەبىت بەرپۇژوو نەبىت.

۵. نەشتەرگەرى دل:
 أ. دواي ھەوت ھەفتە دواي نەشتەرگەرى
 دل بەرپۇژوو نەبىت.

ب. ئەوانەي توۋشى ماكى نەشتەرگەرى
 يان نەخۆشەكە بوونە ونەشتەرگەرى
 دليان بۇكراۋە تا ماۋەيەكى زۆرتەر
 بەرپۇژوونەبن.

۶. ئەو نەخۆشانەي دەرمانى خوين

شەكردنەۋە وەردەگرن : ۱. وەك ئەسپرىن
 يان وارفارىن دەتوانن بەرپۇژووبىن .

سەرچاۋەكان :
 ۱- Davidson's Principles & practice of Medicine
 ۲۰۱۰ .

۲- Harrison's principles of Internal Medicine
 ۷th edition ۲۰۰۸ .

۳- Current medical diagnosis & treatment
 ۴۸th edition ۲۰۰۹ .

۴- The best guide to Alternative Medicine
 Froemming ۱۹۹۸ .

۵- Braunwald's Heart disease ۷th edition
 ۲۰۰۵ .



كۆئەندامى ھەرس

ئەبۇبەكرى

۳- رۇژوۋى مانگى رەمەزان ۋەك چارەسەر بۇ نەخۇشىيەكانى كۆئەندامى ھەرس كە لەئەنجامى خراپى دەروونى و گرژى و دەروونى توشى ئادەمىزاد دەيىت ۋەك نەخۇشىيەكانى : قولۇن، و نەخۇشىيەكانى نارەۋانى (قەبىزى) ۋە نەخۇشى دل تىكەلاتن (عسر التهضم) .
۴- كەمتر كرم و مشەخۇرەكان بىلادەبەنەۋە.

۵- رۇژوۋى مانگى رەمەزان ۋەك رىنگايەكى خۇپاراستنە لە توش بوون بە شىرپەنجەي ريخۇلە و گەدە چونكە بىنراۋە ئەۋانەي كە بەرۇژوۋ دەبن كەمتر توشى نەخۇشى شىرپەنجەي گەدەۋ ريخۇلە دىن لەۋانەي كە بەرۇژوۋ نابن .

• رىئەيى گىشتى بۇ ساغ راگرتى كۆئەندامى ھەرس لەكاتى بەرۇژوۋ بوون نا:

۱- ئەگەر نىنۇكت ھەبوۋ ئەۋا يەكسەر نىنۇكەكانت قووت بىكە لەبەر ئەۋەي نىنۇك يارمەتى دەرە لە گواستەۋەي زۇربەي نەخۇشىيەكان و ھەركەسى نىنۇكى درىژ بىت ئەۋا تەندروستى باش نابىت .

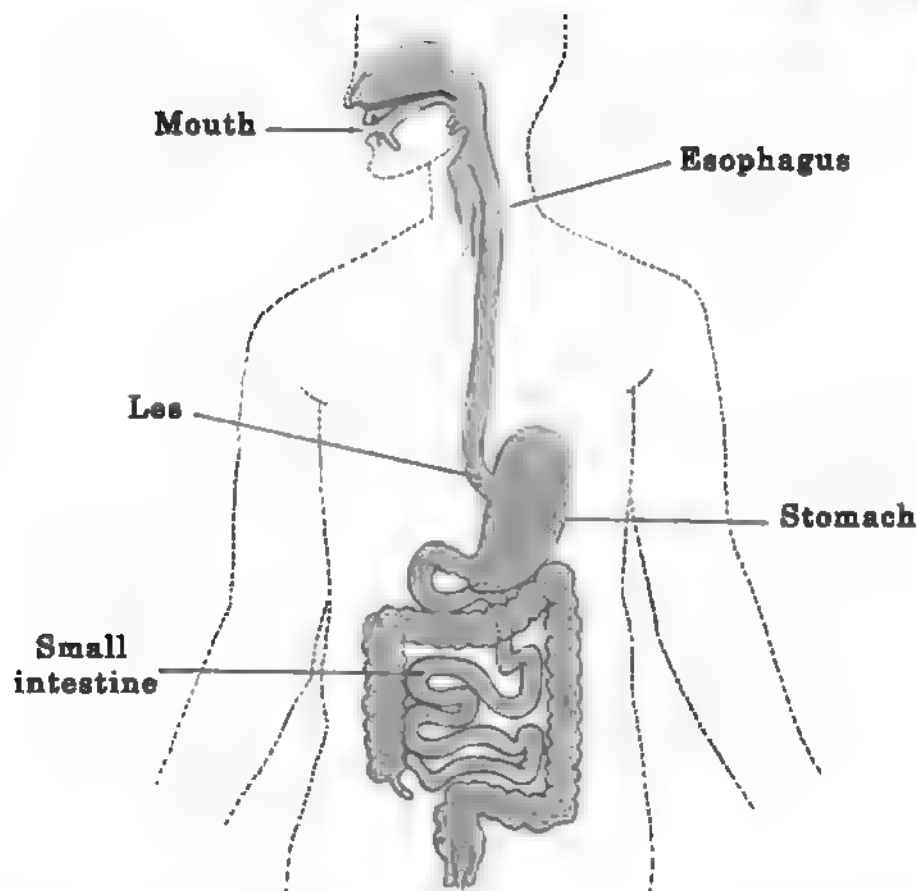
۲- گرنگى بە پاك و خاۋىنى دەم و ددان و ناۋ دەمت بىدەۋ بەردەۋام سىۋاك بىكە يان بە فلچە بىشۇ يان ئەگەر ھەرنەكرا كاتى دۋاي نان خۋاردن و دەست شۇردن ھەندى ئاۋ بىكەرە ناۋ دەمت و غەرغەرەي پى بىكە.

۳- دۋوربىكەرەۋە لە جگەرە كىشان و ھەۋلىدە ۋاز لە جگەرە كىشان بېيىت.

كۆئەندامى ھەرس كە لە دەمەۋە دەستپىندەكات ۋە بە دەرچە كۇتايى دىت، پىك دىت لە دەم و سورىنچك و گەدە و پەنكرىاس و رىژىتەكان و ريخۇلە گەۋرەۋ ريخۇلە بارىكەۋ رىكە و كۇم و دەرچە، كۆئەندامى ھەرس بەرپرسە لە ھەرس كىردى خۇراك و دەرپەراندنى وزەي پىۋىست بۇ جى بە جى كىردى زىندەچالاكىيەكان، مانگى رەمەزان پەيوەندى راستەۋخۇي بە كۆئەندامى ھەرسەۋە ھەيە و بە مانگى خەۋانەۋەۋ خۇ نوپىكردنەۋەي كۆئەندامى ھەرس دادەنرىت سەرەراي ھەموو سوۋدە گىشتىيەكانى مانگى رەمەزان لەسەر جەستەي ئادەمىزاد، بەشىۋەيەكى تايىبەتى چەند سوۋدىكى بۇ كۆئەندامى ھەرس ھەيە، كە ئەمانەن:

۱- بەرۇژوۋ بوون و نەخۋاردنى خۇراك ۋا دەكات كە رىژەي ترشەلۇكى ناۋ گەدە كەم بىكات ئەمەش ۋەك يارمەتى بۇ كۆئەندامى ھەرس لە ئەنجامى ئەۋ گۇرپانەي بەسەر لەش دادىت ھەموو ۋادەكەن پۈۋكەشە شانەكانى ناۋپۇشى ھەرس بەتىن بن و بەھۇي ئەمەۋە بەرگى دژى نەخۇشى زىاد دەيىت و تاكەكە نەخۇش ناكەۋىت ۋە ئەگەر نەخۇشىش كەۋت ئەۋا زوۋ چاك دەيىتەۋە.

۲- بەھۇي كەم خۋاردن و كەم بوۋنەۋەي ژمارەي ژمەكان ھەلى گواستەۋەي ئەۋ نەخۇشىانەي بەرىگاي دەم و دەست بىلادەبەنەۋە كەم دەبەنەۋە.



٤- خواردن و خوراک چاک بجوو وه
له سهر تووره بوون و قسه کړدن نان
مه خو .

٥- دوور بکړه وه له خواردنې خوراکې
چې ورو قورس له بهرته وهی ئه م جوړه
خوراکانه قرپ و غازات بې دروست
ده کړن، ئیمه ش ده زانین که دلتیکه لاتن
و قرپ و غازات نیشانه په کی زور باوه و
خه لکنيکی زور ئه م نیشانانېان هیه،
تاکه که هه ست به سک ئیشه و بوونی
غازات و قرپ جار جار هیلنج ده کات،
ئهم نیشانانېه چنډ هویه ک هیه که
دروستیان ده کات :

(a) نارېحه تی و نا ئارامی د پرونی
(b) هه وکړدنې سورینچک
(c) برینی گه ده و دوانزه گری
(d) کرم و مشه خوره کان
زور له وانه ی به روژوو بوون چاک ده بن

٦- زورانیک له ئیمه و راهاتوون که
پارووه نانیک ده خون و په رداخه ئاویک
ده خون وه، و ا باشه به تایبه تی ئه وانه ی
هه وکړدنې سورینچکیان هیه واز له و
راهاتنه بېن خواردنه که ته و او بخو ئینجا
تیر ئاو بخوره وه .

٧- بې ئافره تان به تایبه تی ئه گه ر که م
خوین بوون دوی نان خواردن په کسه ر
چا مه خوره وه، چونکه چا مژینی مادده ی
ئاسن له ناو ریخوله که مده کاته وه که م
خوینیه که ت زیاتر ده کات .

٨- خوراک چنډ خوراکه که ساده بیت
باشه و پنیوست ناکات زور گران بیت و
با له هه موو جوړیک بیت .

٩- زور خواردنې سه وزه و میوه دوی
به ربانگ .



۴- به مەرجی لە خواردنی خوراکی
چەورو قورس دووربکەوتنەوە.

۵- جگەرە نەکیشتن

۶- خواردنی چاک بجوو

۷- لەسەر توورەبوون و قسەکردن نان
مەخو

۸- ئەگەر ئەو عادیەتەت هەبوو پارە
نانەک پەرداخەک ئاو، نانەکە بخو ئینجا
ئاو بخو

۹- ئاقرەتان بەتایبەتی ئەوانە ی کەم
خوینن دوا ی نان خواردن یە کسەر ئاو
مەخوڕەو

ب- برینی گەدەو دوانزە گری :-

ئەو برینە یە کە لەگەدە یان دوانزە گری
دئ، لەوانە یە لەناکاو یان درێژخایەن
بیت نزیکە ی ۱۰٪ دانیشتوان ئەم جۆرە
نەخۆشی یە هە یە بەزۆری لە پیاوان
هە یە ھۆیە کە ی

۱- بەکتریای *H.pylori*

۲- خواردنی دەرمانی مسکن

نیشانەکانی:

۱- بە پەنجە یە ک دەلی سەر دڵم دیشیت

۲- بەزۆری بە برسیتی دیشیت

۳- بەتایبەتی لە شەودا نەخۆش خەبەری
دەبیتهو، شیر یان نان یان بسکویت
دەخوات و ژانە کە ی نامینیت

۴- ژانە کە ناوہ ناوہ دیت (لەماوہ ی نیوان
دوو ژاندا زۆر سەلامەتە)

۵- نیشانەکانی وەک:-

أ- شەھیە ی نیه (تەبحاتی خواردن نابات)

ب- ئاوم لە دری دئ

ت- دلە کزە وە یان رشانەوہ ی هە یە
دیاری کردنی:

ناظور المعده یان *Barrium meal*

چارەسەر کردنی:/

دەرمانی دژی تووش بوونی گەدەو

۱۰- بەربانگکردن بە قەسپ یان خورما
یان ئاو

۱۱- زۆر خواردنی ئاو و شەربەت

۱۲- دوورکەوتنەوہ لە خواردنەوہ ی
شلە گازدارەکان وەک بیبسی و سیفین و
.....هتد

• نەخۆشانی خوراکی (بەرێژوو بوون) Gsecretion

۱- وەک یارمەتی بۆ کۆتەندامی هەرس
لە ئەنجامی ئەو گۆرانیانە ی بەسەر لەش
دادیت رووکەشە شانەکانی ناوپیوشی
هەرس بەتین دەکات.

۲- بەھوی کەم خواردن:- هەلی
گواستەوہ ی ئەو نەخۆشانە یە بەریگای
دەم و دەست بلاودەبنەوہ، کەم دەبیتهوہ:

۳- وەک چارەسەر بۆ نەخۆشیەکانی
وەک نەخۆشی یەکانی قولون و نەخۆشی
یەکانی قەبز ی (امساک) و نەخۆشی عسر
التھضم

۴- کەمتر کرم و مشەخۆرەکان
بلاودەبیتهوہ

۵- وەک رێگایەکی خۆپاراستن لە
شیرپەنجە ی ریخۆلە و گەدە، چونکە
بینراوہ ئەوانە ی کە بەروژوو دەبن کەمتر
تووشی نەخۆشی و شیرپەنجە ی گەدەو
ریخۆلە دیت لەوانە ی کە بەروژوو نابن

• نەخۆشی یەکانی کۆتەندامی هەرس :-

أ- دل تیکەلان و قرپ و غازات (عسر
التھضم) :-

نیشانە یەکی زۆر باوہ، خەلکیکی زۆر ئەم
نیشانانە یان هە یە، نەخۆش هەست بەسک
ئیشەو بوونی غازات و قرپ جارجار
هیلنج دەکات، چەند ھۆیە ک هە یە :

۱- نارحەتی و ناآرامی دەروونی

۲- برینی گەدەو دوانزە گری

۳- زۆر لەوانە بە بەروژوو بوون چاک
دەبن

دوانزە گرى

جا ئەوانەى كە برىنى گەدە يان دوانزە گرى يان ھەبىت، ئەوا لەبەر ئەوھى ئەگەر بەرۇژوو بن ئەوا لە رۇژدا رىژەى ترشەلۇكى گەدە كەم دەبىت وە لەكاتى بەربانگ كردن دەبىتە ھۆى زياد دەردانى ترشى گەدە و بەمەش لەوانەىە نەخۇشەكە تووشى خوڤن بەربوون بىت جا واباشە ئەوانەى نەخۇشى كۇلكى گەدە يان دوانزە گرى يان ھەىە (جورى لە ناكاوە) با بەرۇژوو نەبن چونكە زىانى ھەىە بۇ سەريان .

بەلام ئەوانەى كە قرحەى دوانزەگرى ى درىژخايەنيان ھەىە لەسەر دەرمانى قرحەن ئەوا دەتوانن دەرمانەكانيان وەربگرن لەگەل بەربانگ وە بەرۇژوو بىت لەكاتى مانگى رەمەزان وەك ھاندەرىك بەلام لە ھەموو باريك دا برياردان ئايا كاوەيان بەرۇژوو بىت كاوە بەرۇژوو نەبىت دەگەرىتەوە بۇ پزىشكى چارەسەر كەر

ئەگەر قرحەت ھەبوو بەرۇژوو بى لەم حالەتانە رۇژووھەكە بشكىنە :

- ۱- ژانە سەك لەكاتى برسەىەى
- ۲- شەو لەخەو ھەلسان لە بەر ژان
- ۳- خوڤن بەربوون لە برىنى گەدەو

• نەخۇشى سەك چوون :

سەك چوون / دوو جورى ھەىە :-

- ۱- سەك چوونى لەناكاو / ئەویش ئەو سەك چوونەىە كەلەناو دەست پىدەكات لەوانەىە چەند سەعاتىك يان چەند رۇژىك بخايەنيت .

ھۆىەكەى / أ- ھەوكردنى گەدەىە

ت- ھەوكردنى رىخۇلە

- ۲- سەك چوونى درىژخايەن /ئەو سەك چوونەىە كە ماوھەىەكى درىژ دەخايەنى و

ناوہ ناوہ سەك چوون روودەدات

ھۆىەكەى / ۱- التهاب قولون

۳- تەيىچ قولون

۴- زەحىرى ئەمىبى

سەك چوون دەبىتە ھۆى

۱- داھىزران و بى تاقەتى

۲- لەدەست دانى شلەمەنى لەش

۳- سەك چوون مەترسى دار دەبىت ئەگەر چارەسەر نەكرىت، وە لەوانە بە نەخۇشى پىويسى بە مغزى ھەبىت كە لەرىگەى خوڤنەىنەرەكانەوہ دەبىن بەتايىبەى ئەگەر سەك چوونەكە زۇر بە توندى بوو جا واباشە ئەوكەسەى سەك چوونى ھەىە بەتايىبەى سەك چوونى زۇر ئەوا بەرۇژوو نەبى وەك لە ژىر روشناىى ئەو فەرموودە پىرۇزە (لاضرر و لا ضرار)

۴- نەخۇشەكانى جگەر

۱- ئەو كەسەى تووشى نەخۇشى cirrhosis تلف الكبد بووہ با بەرۇژوو نەبىت

۲- ئەو كەسەى التهاب الكبد الفايروس ھەىە واتە زەرتك لەبەر ئەوھى پىويسى بەبرى چاكى خواردن ھەىە واباشە بەرۇژوو نەبىت

۵- بەردى زراو:

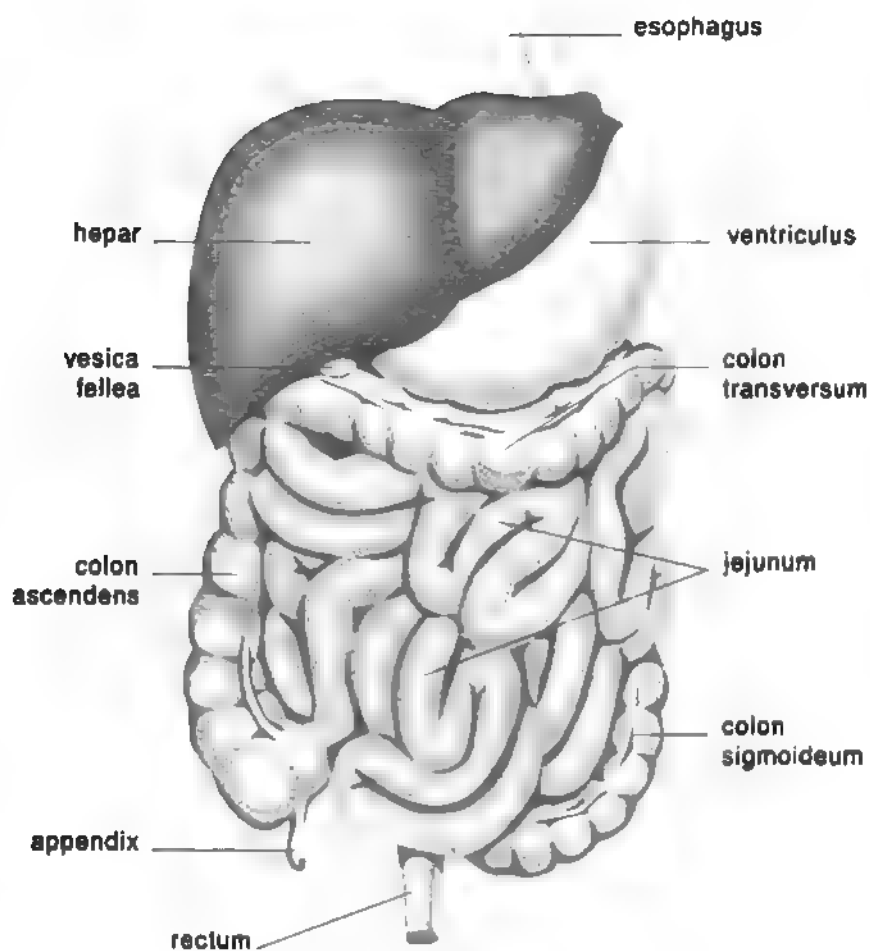
كارىگەرى بەرۇژوو بوون لەسەر بەردى زراو جىاوازە، ھەيانە لەكاتى بەرۇژوو بوون باش دەبن، ھەشيانە ژانەكەى زۇر دەبىت

پىويسى نەخۇشەكە راوژى پزىشكى موسلمان وەربگرىت ئىنجا بەرۇژوو بىت بەلام بەزورى دەتوانن بەرۇژوو بىن

۶- نەخۇشى فقق سەردل / فقق المعدە

۷- بەتايىبەى لەوانە زۇرن كە قەلەون (بەتايىبەى لە ئافرەتانەوہ كە تەمەنيان لە سەرووى ۴۰ سالىەوہ) يان بەتايىبەى جگەرە كىشن يان ھەىە ھەر لەمندانىەوہ

- هه‌یه‌تی، نیشان‌ه‌کان /
 ۵- خواردنی ژهمی بچووک بخوریت و
 چاک بجوریت
 ۶- دهرمان به‌ریکی به‌کاربیت
 ۱- خو لاواز کردن
 ۲- واز له جگهره کیشان بهینیت
 ۴- دهرمان ترشه‌لوکی گه‌ده (وهک)





نەخۇشى شەكرە

نەخۇشى شەكرە

ھەيىت بە پۇژوو بىيىت ۋە چۈن ؟
سوۋدەكانى بە پۇژوو بوو لەسەر نەخۇشى
شەك:

۱- كۆتۈرۈلگۈدنى رىژەي شەكر لەناو خويندا
لەمانگى رەمەزان.

۱- كۆتۈرۈلگۈدنى فشارى خوين.

۲- كۆتۈرۈلگۈدنى ۋ دابەزىنى ئاستى رىژەي
چەورى ناو خوين.

۳- دابەزىنى كىشى لەش بە رىژەي نىزىكەي
۳,۵KG بەم جۈرە كارى پزىشك بىرىتى يە
لە:

ئايا ئەو كەسەي نەخۇشى شەكرەي ھەيە
بەپۇژوو بىيى؟

ب- ئايا رۇژووۋەكەي بى زەرەرە.

بو ۋەلام دانەۋەي ئەم دوو پىرسىيارە ئەم
خالانەي خوارەۋە روۋندەكەينەۋە:

بىرىتى يە لە دىاردەي زىادىبوۋنى رىژەي
شەكر لە خويندا لە ئەنجامى نەبوۋنى يان
كەم دەردانى يان كارنەكۈدنى ھۆرمۈنى
ئەنسۈلېن ھۆرمۈنىكى مالدارىكە لەلايەن
رژىنى پەنكرىاس دەپژى، دەست دەگىرى
بەسەر ھەموو پىكەينە كردارەكانى لەش ۋە
نەبوۋنى دەيىتە نەخۇشى شەكرە (داء السكر)
نەخۇشى شەكرە ئىستا بە ھۆيەكى زۇر
گىنگى پەككەۋتنى گورچىلە ۋ كۆپىرۈۋون
ۋ بىرىنەۋەي قاچ دادەنرى، ۋە رىكخراۋى
تەندروستى جىھانى WHO ھوشدارى
ئەۋەي داۋە كە سالى ۲۰۱۰ نىزىكەي ۲۲۰
مىليۇن كەس لە دونىادا نەخۇشى شەكرەيان
دەيىت ۋ ۋە ۋوۋ لە زىاد بوۋنە بە تايىبەتى
ئەۋ جۈرەي كە لەسەر خەبەۋ لە تەمەنى
دەنگ تۈۋشى مەۋف دەيىت.
جا بابزانىن ئەۋ كەسەي نەخۇشى شەكرەي



• ئەو ھاكتەرلەنى پىش رەمەزان پىويستە

لەبەر چار بېگى، ئەمانەن:

۱- دىنابوون لەبارى تەندروستى نەخۇش و ئايا رىژەى شەكرەكەى چاك كۆنترۇل بوو.

۲- رىكخستنى ھەردووك خواردن و دەرمان لەمانگى رەمەزان دا.

۳- نەخۇشەكە بىتوانى ھەموو ئىش و كارەكانى بەتەواوى جىيەجى بىكات.

۴- زانىنى نىشانەكانى وەك:

أ - وشكبوونەو: زور تىنوو بوون، دەم ووشكبوون و ھىلاكى و داهىزان.

ب- كەمبوونى شەكر و دابەزىنى شەكر: داهىزان، بى تاقەتى، گىژبوون، زور ماندوبوون و ئارەقە كردن، دلە كوتى سەر سووران لەوانەىە بگاتە بوورانەو.

* ھەلبۇاردنى ئەو نەخۇشانەى كە رىنگا بدرى بە رۆژوو بىن:

۱- ھەموو ئەو نەخۇشانەى لە ھەردوو رەگەزى نىرو مى كە تەمەنيان لە ۲۰ سال زىاترەو رىژەى شەكرىان ئاسايىيە يان نزىك بە ئاسايىيە.

۲- نەبوونى نەخۇشى تر لەگەل شەكر: وەك، فشارى خويى زۆرە severe hypertension نەخۇشى دل، نەخۇشى جگەر و گورچىلە.

۳- ئافرەتى شىردەر و دووگىيان نەبىت و تەندروستى باش بىت و نەخۇشى شەكرەى ھەبىت.

۴- ئەو نەخۇشانەى كە لەسەر دەرزى ئەنسۇلېن تا دەكرى بە رۆژوو نەبىن .

* خۇراكى مانگى رەمەزان ئەو كەسانەى كە نە خۇشى شەكرەيان ھەيە و مانگى رەمەزان بەرۆژوو دەبىن.

وا باشە خواردنەكەيان بەم شىوہەيەى خوارەو ھەبىت:

۱- رىنگە نەدرى كە خواردنى وزەى زور چەو رو گران و خواردنى سووركراو

بخورىت.

۲- پارشىو با خواردنىكى فايبەرى زور بى كە ماوہى ۸-۶ سەعات بخايەنى.

۳- بەربانگ: بانىشاستەى CHO ئالۆزى كەم تىدائى چونكە لەش پىويستى بە زىادبوونى شىوہەيەكى چاك لە شەكرە ھەيە.

۴- پىويستە خواردن ھاوسەنگ بىت و ھەموو جۆرە خۇراكىك ھەبىت وەك بەرھەمى شىر و گەنم و سەوزەو ميوە.

۵- موسلمان قەسپ و خورما بەكاردينى، باشترە دووربىن لە خواردنى خورما.

۶- ئاو و شلەمەنى زور بخورىت بەتايبەتى ئاو و شەربەتى بى شەكر.

۷- باشترە سەوزەو ميوە زور بخورى بۇ كەمكردنەوہى ماكەكان.

۸- وا باشە لە دوو ھەقتەى پىش رەمەزانەو ھەست بىكرىت بە نەخواردنى قاوہو كەمكردنەوہى چايى و جگەرە نەكىشان.

۹- ھەلبۇاردنى دەرمان، سەردانى پىزىشكى تايبەتمەند بىكات و پىزىشكەكە بە گويزەى رىتمايىيەكان دەرمانى پىويستى بۇ رىكدەخات.

• ماكەكانى كە تاكىك نەخۇشى شەكرەى ھەبىت و بىرياريدا بەرۆژوو بىت دەتوانرى بىكرىت بەمانە:

۱- زىادبوونى رىژەى شەكر لەناو خويندا.
۲- دابەزىنى رىژەى شەكر لەناو خوين دا كە نىشانەى وەك: داهىزان، بى تاقەتى، گىژ بوون، زور ماندو بوون، ئارەقە كردن و دلە كوتى، لەوانەىە بگاتە بوورانەو ھەبىت خۇچوون.

۳- ماكى دىكە وەك، وشكبوونەو، Dehydration كەنىشانەى وەك زور تىربوون و دەم وشكبوون و ھىلاكى clecramp سەرئىشە Hedache يان غازات flatulence يان دلتىكەلاتن Dyspesia يان نارەوانى constipation يان برىنى

گه ده، پیوښته پزیشک رینمایي تایبته و نیشانه کانی نه و ماکانه بۇ تاکي نه خوش روونیکاته وه و نه خوشه که کاتیک به روژوو بوو هه رنیشانه یه کی له نیشانه کانی نه و ماکانه تیښنی کرد نه و به گویره ی رینمایي پزیشک بجولیته وه.

جا بۇ تیگه یشتنی نه خوشی شه کره له مانگی ره مه زان و دانی رینمایي پیوښته، نه خوشی شه کره ده کری به و کومه لانه ی خواره وه:

۱- شه کره ی ناراسته قینه: به زمانی میلی شه کره ی دروژنی پنده گو تریت، بریتیه له و جورانه ی که له نه نجامی توشبوون به نه خوشیه ک یان به هوی به کارهیتانی هه ندی ماده یان دهرمان وه ک دهرمانه سترۆیدیه کان به شینوه یه کی کاتی ریژه ی شه کر له تاو خویندا به رز دهیتته وه و به راگرتنی نه و دهرمانه یان نه و ماده یه ورده ورده ریژه که ئاسایی دهیتته وه، نه م گروپه روژووی مانگی ره مه زان باشتترین چاره سهر و هه له بویان پیوښته به روژوو بن و له دهستی نه دن و له ئاینده دا له به کارهیتانی نه و جوره دهرمانانه به دوور بن.

۲- شه کره ی راسته قینه: نه م جوره به گویره ی نه و چاره سهره ی که پزیشک بوی دهنوسیت ده کریت به سنی جوره وه، که نه مانه ن:

یه که م: نه وانه ی که له سهر پاریزن. دهرمان بۇ چاره سهر وهرناگرن، به لام ریژه ی شه کره که یان به رزه، نه و نه خوشانه چاره سهریان به پاریزیکردنه، نه و جوره نه خوشانه روژووی مانگی ره مه زان هه لیکي زیرینه بۇ کونترۆلکردن و چاره سهرکردنی نه خوشی شه کره که یان، نه وانه ی که له سهر پاریزن نه و رینمایيانه ی خواره وه جی به جی بکن.

۱- چ جوره خواردنیک و چه ندت ده خوارد

پیش ره مه زان هه مان بر بخو وانا پاریزیکردنه که تیک مه ده

۲- هولیده نه و بره خواردنه بکه به سنی به شه وه:

(a) به شیک له گه ل روژوو شکاندن .

(b) به شیک دوی نویژی شیوان (ته راویح).

(c) به شیک بۇ پارشیو .

۳- وا باشه ژهمی پارشیو تا بکری دوا بخری.

۴- کارو باری روژانه ت به جوانی جیتیه جی بکه، دوی نیوه رو که میک ئیسراحت بکه ده توانی بخو ی.

۵- پیوښته نه وه یزانی زور خواردنی ره مه زان به تایبته ی نه وانه ی شیرینیان تیتایه وه ک پاقلاره به سوودی تو نیه.

۶- نه گه ر به گویره ی نه و رینمایيانه به روژوو ببیت نه و شه کره که ت کونترۆل ده بیت کتشی له شت داده یه زی.

دووه م: نه وانه ی دهرمان به کاردیتن.

نه وانه ی که بۇ چاره سهری نه خوشی شه کره، حه بی شه کره به کاردیتن نه مانه ده توانن به روژوو بین به لام نه م رینمایيانه به یه وه بکن:

۱- نه گه ر یه ک ژهم حه بی شه کره به کار دهیتنا، هه مان ژهم به کار بیت به لام پیش به ربانگ .

۲- نه گه ر دوو ژهم حه بی به کار دهیتنا، نه وا وابه شه ژهمی سبه ینان له پیش به ربانگ و پیش پارشیو نیوه ی ژهمی ئیواره وانا نیو حه ب.

۳- له هه موو کاتیک دا پیوښته رینمایي پزیشکی خوت وهر بگریته.

۴- کونترۆلکردنی شه کر به ماوه ی دوو مانگ پیش ره مه زان به جوری $Hb A^{1c}$ بی به که متر له ۸

۵- نه گه ر حه بی metformin ت به کاردیتنا نه وا یه ک هه فته پیش ره مه زان رایبگره .

۶- دهرمانی زور دریژ خایه ن پاش



به تاييه تي نه گهر به يه کچار و درتگرت، به لام نه گهر له ۴۰ يه که زياتر بوو نهوا و اچاکه به روژوو نه بيت.

• رينمايي گشتي

نهوانه ي نه خوشي شه کړه يان هه يه و دديانه ويت به روژوو بين:

۱- پشکيني شه کړ پاش به ربانگ و پيش پارشيو بکه.

۲- نه گهر هه ست به نارحه تي و خرابي کرد پشکيني شه کړ بکه.

۳- نه گهر شه کړه که له 60mg/dg هاتبووه خواره وه نهوا روژوو ه که کوتا پي بينه و نه گهر له 400mg/dl زياتر بوو نهوا دووباره روژوو ه که به کوتا بينه.

۴- پيش به ربانگ و درزش مه که و خوت ماندومه که.

۵- ناو زور بخوره وه و شه ربه تي بي شه کړ زور بخوره وه.

۶- له مانگي رهمه زان هر هه فته ي جاريک سهر له پزيشکت بده.

و درگرتني رينمايي، پزيشکي تاييه تمه ندت با بو ت بگوريت.

۷- خواردي تاييه ت به نه خوشي شه کړه له به ربانگ و پارشيو به کاريينه.

سينه م: نهوانه ي له سهر درزين نهوانه ي که درزي به کاردین دديت به م شيوه يه رينمايي و دربگرن:

۱- رينمايي پزيشکي موسلمان و دربگړه.

۲- نه گهر نه نسولين به تیکه لاوي به ريژدي ۷۰/۳۰ يان ۷۵/۲۵ رابگړه.

۳- نه گهر له سهر نه نسولين شيلوو بووي، ژهمي نه نسولين ۲۰٪ که مېکه وه نينجا ۲/۲ له به ربانگ و دربگړه و ۳/۱ له پارشيو.

۴- نه نسولين سافي (روون) ۶-۴ يه که و دربگړه له پيش به ربانگ و پارشيو.

۵- نه م ژهمانه ي له ژير چاوديري پزيشک گوراني به سهر داديت و ريگا نادريت هيچ که سيک به بي راويژي پزيشکي پسپور له ژهمي نه نسولينه کان و جوريان دابکات.

۶- نه گهر نه نسولين و درده گرت له ۴۰ يه که که متر بوو دد توانيت به روژوو بيت.

نەخۇشى گورچىلە



دەبىتتە كەلەنلەرگە بۇ ئاۋچە يەكەنە بۇ ئاۋچە يەكەنە
تەبىئەتتە كەلەنلەرگە بۇ ئاۋچە يەكەنە بۇ ئاۋچە يەكەنە
زۆر يان كەم بە گۈزەل پەلەي گەرما
وھتاكى بەرۋۇزۇ بوو، ھەست بە
تېنۇبوون و دەم وشك بوون دەكات،
بەلام ئىستەلە زانستى پىزىشكى نويدا ئەو
سەلمىنرا كە ئەم بېرۇباوھە بە تەواۋى
ھەلەيە بەلكو مانكى رەمەزان سوۋدى
زۆرى بۇ كۆتەندامى دەردان لەوانەش
(گورچىلەكان) ھەيە و بەرۋۇزۇبوون
يارمەتى چالاك بوونيان دەدات و
وادەكات كاروفەرمانەكانى زۆر بە چاكى
جى بەجى بكات، تەنەت لە ھەندى
باردا ۋەك (چارەسەر كىرگەن) بۇ ھەندى
نەخۇشى گورچىلەكان ۋە لە ھەندى باردا
ۋەك (خۇپاراستەن) لە توۋشبوون بە
نەخۇشىەكانى گورچىلە.

بەرۋۇزۇبوون كاردانەۋەي لەسەر
گورچىلە دەبىت، بەم شىۋەيە:

۱- قەبارەي مىزكردن ھىچ گۇرانىكى
بەسەر دانايەت.

۲- ئۆز مۇلايىتى و دەردانى توخم و
ئەلەكترۇلىتەكان ۋەكو خۇي دەمىنى و
گۇرانى بەسەر دانايەت.

۳- كەمىك يوريا (BUN) زىاد دەبىت ۋە
ئەم زىاد بوونى يۇرپايە زۆر گرنگى يە
ئەگەر ھاتو تاكى بەرۋۇزۇبوو لە نيوان
بەربانگ و پارشىو زۆر ئاو و شلەمەنى
و مېۋەجات بخوات.

۴- كەمىك خۇي يورىك ئەسید Uric

ھەموو مەۋقەك دوو گورچىلەي ھەيە،
كىشى ھەر گورچىلەيەك لە نيوان ۱۴۰-
۱۳۰ غم ۋە درىزىەكەي ۱۴-۱۱ سم دەبىت
قەبارەكەي لە مەشتى مەۋقە بچوكتەر، ۋە
خوارى گەرە گورچىلەي ۋا دروست
كردو ۋە دەتوانى رۇژى (۲۴) سەعات
لە نيوان ۸۰۰ مل تا ۲۵۰۰ مل مىز لە ۲۴
كاتىمىردا بكات.

لەرمانەكانى گورچىلە بىرپەلە:

۱- دەردان: دەردانى پاشماۋەي پىكەنە
كردارەكان و دەرمان ۋە ھەموو پاشماۋەكانى
تەر.

۲- پىكەستىن: پىكەستىن قەبارە ۋە ناۋەروكى
شلەي لەش و پاراستىنى ھاسەنگى تىرش و
تقتى.

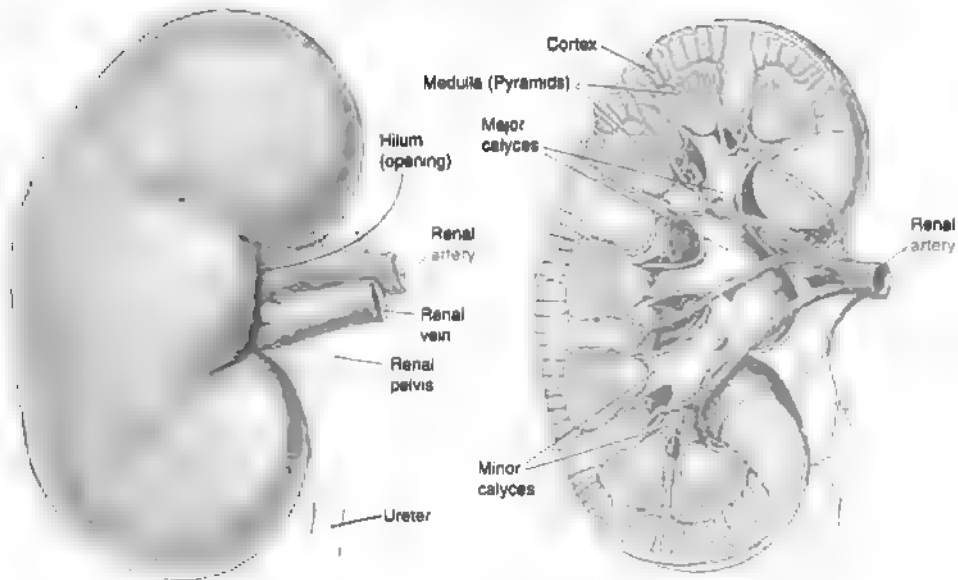
۳- ھۆرمۇنى دەردان: دەردانى ھۆرمۇنى
ئىترپروپوتىن پىنن ۋە پىرۇستاگلاندىن
كە ئەم ھۆرمۇنانە دەورىكى زۇريان
لەسەر جەستەي ئادەمىزاد ھەيە ۋە لەكاتى
كەمبونيان يان نەبوونيان مەۋقە توشى
چەندەھا نەخۇشى دەكەن.

۴- دروست كىردىنى فېتامىن D كە بوونى
پىتۇستە لە لەشداۋ جەستەي ئادەمىزاد
پتەۋ دەكات.

• كاردانەۋەي بەرۋۇزۇبوون لەسەر
گورچىلە:

بە كۇندا بىروا ۋابوۋ كە بەرۋۇزۇبوون
كاردانەۋەي خراپى لەسەر گورچىلەكان
ھەيە، لەبەر ئەۋەي لەكاتى بەرۋۇزۇبووندا
مەۋقە توشى ۋە وشك بونەۋەيەكى كەم

The Right Kidney



BLOOD SUPPLY

INTERNAL STRUCTURE

پيژهي يوريا كرياتنين پشکني نيسي گورچيله کان زياد دهکات و نهخوش کهم ميز دهکات و رشانه و و شک بوونه و دابه زيني فشاري خوين و بوورانه و هي دهبيت هويه که ي:

(a) گشتي Prerenal و هک سوتان و خوين به ربووني زور.

(b) گورچيله: همدی نهخوشي گورچيله و به کارهيتاني همدی دهرمان.

(c) پاش گورچيله (postrenal): و هک گيراني همدو بوري ميز به هوي به رده و يان به هوي گري يه و (شيزپه نجه).

• نه وانه ي که توشي په کک ووتنی گورچيله ي له ناکاو بوونه دهتوانن به پوژوو نه بن له به رته و هي مه ترسي له سه ر ژيانيان دروست دهکات.

(d) په کک ووتنی گورچيله ي دريژخايه ن

acid زياد دهبيت و وه به گويزه ي پيژهي گوشت خواردن نه و زياد بوونه دهگوري، به لام له همدو باره کان دا نه و زياد بوونه له يوريک نه سيد نابيته هوي نه و هي نهخوشي دروست بکات وه نه گه ر تاکی به پوژوو بوو دواي به ربانگ ناو و شله مهنی زور بخواته وه نه و نه و زياد بوونه کهم دهکاته وه.

• همدی نهخوشي گورچيله:

أ/ په کک ووتنی گورچيله (عجز الكلیه): په کک ووتنی گورچيله کان (دريژخايه ن يان له ناکاو) همدو گورچيله به هوي چنده ما هکار ناتوانن کارو فرمانه کانيان به ته وای جيتي جی بکن و توشي په کک ووتن دهن و بري ميزکردن کهم دهبيت، وه به گويزه ي کاتي روودانيان دهکريت به دوو جوره وه.

۱- په کک ووتنی گورچيله کانی له ناکاو: له ناکاو گورچيله کان له کار دهکون و

زاوژی

ه) نهوانه‌ی نه‌خوشی شه‌کردیان هه‌یه
 نه‌ونه‌خوشانه‌ی که هه‌وکردنی گورچيله‌يان
 هه‌یه پيوستيان به‌خواردنه‌وه‌ی ئاوی
 زور هه‌یه و پيوستيان به‌دەرمان ده‌بیت
 و ده‌بی چون دەرمانه‌کانیان بو نووسراوه
 ئاوا بخوریت و رینمایی ده‌کریت که
 له‌نیوان به‌ریانگ و پارشیو زور ئاو و
 شه‌ر به‌ت و شله‌مه‌نی زور بخونه‌وه، وه
 له‌زور به‌ی کاتدا ده‌توانن به‌روژوو بین،
 هه‌رچی نه‌وانه‌ی که له‌گه‌ل هه‌وکردنی
 گورچيله‌کانن تووشی ئالوسکه‌کانی
 هه‌وکردن بوونه‌ئاوا پيوسته‌راویژی
 پزیشکی پسیور وه‌ربگرن و به‌گویره‌ی
 باری ته‌ندروستی نه‌خوشه‌که پزیشکه‌که
 بریار ده‌دات ئایا نه‌خوشه‌که به‌روژوو
 بیت یان نه‌بیت.

ج/هه‌وکردنی میزلدان و هه‌وکردنی میزه‌رو
 و هه‌وکردنی پروستات نه‌ونه‌خوشانه‌ی
 که ئهم جوړه هه‌وکردنه (التهاب) یان
 هه‌یه پيوستيان به‌خواردنه‌وه‌ی ئاوی
 زور هه‌یه، جا له‌به‌ر ئه‌وه رینمایی ده‌کریت
 که له‌نیوان به‌ریانگ و پارشیو زور ئاو و
 شه‌ر به‌ت و شله‌مه‌نی بخونه‌وه و دوورین
 له‌خواردنه‌وه‌ی شله‌گازداره‌کان (وه‌ک
 پیپسی) وه له‌زور به‌ی کاتدا ده‌توانن
 به‌روژوو بین.

د/ به‌ردی گورچيله (renal Stone)
 به‌ردی گورچيله بریتیه له‌کۆبوونه‌وه‌ی
 کریستال و ماده‌ی پروتین و گلایکو
 پروتین وه هوی دروست بوونی تا ئیستا
 به‌ته‌واوی نه‌زانراوه، بوچی له‌هه‌ندیک
 کهس رووده‌دات و له‌هه‌ندیک تر
 روونادات؟ به‌لام ئه‌وه گومانی تیدانه‌یه که
 هوکاری بوماوه‌بی و هوکاری ده‌ورو به‌ر
 به‌یه‌که‌وه ده‌ورده‌بین له‌تووش بوون به
 به‌ردی گورچيله، به‌ردی گورچيله له‌و

نه‌وانه‌ن که ماوه‌یه‌کی زورده نه‌خوشی
 په‌که‌وتنی گورچيله‌يان هه‌یه و
 هه‌ندیکیان له‌سه‌نته‌ری گورچيله‌ فایلی
 تایبه‌تیا هه‌یه و کهم خوینز و ره‌نگی
 پیست دیاره‌و فشاری خوینیان به‌رزده‌و به
 سونار گورچيله‌کانیان به‌چوکه، به‌گویره‌ی
 چاره‌سه‌رکردنیا چهند قوناغیکیان هه‌یه
 و هه‌ندیکیان له‌سه‌ر دەرمانن نه‌وانه ده‌بی
 سه‌ردانی پزیشکی تایبه‌تمه‌ندی خویان
 بگن و پزیشک بریار بدات ئایا به‌روژوو
 بیت یان نه‌بیت.

هه‌رچی نه‌و نه‌خوشانه‌ن که گورچيله‌يان
 به‌ته‌واوی له‌کار که‌وتوون و ده‌بی
 شوشتنی گورچيله‌يان بو بکری، جا
 نه‌وانه یان شوشته‌که به‌ریگی سونده‌ی
 سکه peritoneal dialysis یان به‌ریگی
 خوین Haemodialysis ده‌بیت نه‌و روژانه‌ی
 نه‌و نه‌خوشانه شوشتنی گورچيله‌يان
 بو ده‌کریت یان به‌روژوو نه‌بین به‌لام له‌و
 روژانه‌ی که شوردنی گورچيله (غسل
 الکلیه) یان بو ناکری ده‌توانن به‌روژوو
 بین گومان له‌وه‌دانیه دوا‌ی وه‌رگرتنی
 رای پزیشکی پسیور.

ب/ هه‌وکردنی گورچيله (UTI)
 هه‌وکردن نه‌خوشیه‌کی زور بلاوه وه
 به‌تایبه‌تی له‌ئافره‌تاندا زور به‌ی ئافره‌تان
 به‌لایه‌نی له‌ژیانیان دا تووشی هه‌وکردن
 بوون به‌تایبه‌تی له‌ئافره‌تان له‌کاتی
 دووگیانیدا یان نه‌خوشی شه‌کره‌ی هه‌بیت
 یان له‌ئافره‌تان دوا‌ی مندال بوون یان
 نه‌وانه‌ی تازه بووک و زاوان، له‌پیران و
 مندالاندا رووده‌دات.

هه‌یه‌کانی تووشبوون به‌هه‌وکردن:

- ١ به‌ردی گورچيله.
- ٢ نه‌خوشیه زگماکیه‌کانی گورچيله.
- ٣ نه‌خوشیه زگماکیه‌کانی درکه‌په‌تک
- ٤ بوونی هه‌وکردن له‌ناوچه‌ی کوئه‌ندامی



a. ئاۋ و شلەمەنى زۇر بخۇرەۋە لە پارشيو بەربانگ
b. دوورين لەبەر گەرما و كەشى گەرم
c. دوور كەۋتنەۋە لەخۇ ھىلاكردن و ماندووبوون
d. گوشت كەم بخورى
e. ئەو خواردنانەى كە ئۇگزالاتيان تىدايە وەك چوكليت و چاي و سلق و سىپىناغ تەخوريت
ه/ نەخوشى (داء الملوك) :خويى ترشى يوريك بە دىراسەكردن دەر كەۋتوۋە كە خويى ترشى يوريك لە دوو ھەفتەى يەكەم كەم دەكات وە لە دوو ھەفتەى دوودم كەمىك زىاد دەكات، وە لەگەل ئەۋەش ھىچ حالەتىك (داء الملوك) لە رەمەزان تومار نەكراۋە و بەلكورۇژوۋى رەمەزان نايەلى توۋشى ئەم نەخوشىيە بىن.

پىشمايى:

۱. ئاۋ و شەربەت و شلەمەنى زۇر بخورىتەۋە.
۲. گوشت و پاقلەمەنى كەم بخورى
۳. ميوەجات زۇر بخورى
۴. ماددەى پروتئين كەمتر بخورىت.

ناۋچانە زۇرە كە گەرمەۋ ئارەقەكردى تىدا زۇرە و ئاۋ كەم دەخوريتەۋە.
(۱) ئەۋانەى كە بەردى گورچيلەيان نىە: ئەۋانە دەتوانن بەرۇژوۋ بىن، وە بەرۇژوۋ بوون بە خۇپاراستن دادەنرى لە دروست بوونى بەردى گورچيلە، چونكە:
(2) رىژەى توخىمى سۇدىوم NA^+ لە لەش زىاد دەكات.

(b) دەبىتە ھۇى دەردانى جۇرە ھورمونىك كە پىنى دەۋوتريت ھورمونى (ADH) بەم جۇرە ئەۋانە دەتوانن بەرۇژوۋ بىن وە ھىچ مەترسيان بۇ دروست ناكات.
(۲) ئەۋانەى كە بەردى گورچيلەيان ھەيە: ئەۋانەى بەردى گورچيلەيان ھەيە و ھىچ ماكىكى لەسەر تاكەكە دروست نەكردوۋە دەتوانن بەرۇژوۋ بىن بەلام تەنيا لە رۇژوۋى زۇر كەمدا با بەرۇژوۋ نەبن چونكە لە ئەنجامى ووشك بوونەۋە حالەتى نارەحت دەبىت، ھەرچى ئەۋانەن كە لەگەل بەردى گورچيلە ئالۇسكەكانى بەردى گورچيلەيان ھەيە وەك ھەۋكردى ھەۋزى گورچيلەيان گىراني بورى ميز ئەۋانە دەبى بەرۇژوۋ نەبن چونكە كاردانەۋەى خراپيان لەسەر تەندروستى دەبىت.

پوځي ډيمه زان و ټافرهت

ټافرهت

بې و نه گهر به پوځو بو، ټايا هيچ کاريکي
خراپ له سهر تهنډروستي دووگيانه که و
کورپه که دا هه يه؟

له گهل هموو نه و گوران هه سله جي و
کيمياويي که له خوښي به پوځو بو دا
پوډه دات، به لام هيچ کاردانه وه يه کي
خراپي له سهر تهنډروستي ټافرهت
دووگيان و کورپه که ي دانايت و نه و
ټافرهت ي باري تهنډروستي ته واوه و
دووگيانه و هيچ نه خوشيه کي نيه،
دهتواني به پوځو بو، له مانگي ره مهراندا

ټافرهت له دووکات دا ريگاي پيدراوه به
پوځو نه بيت، نه وانيش:

- له کاتي دووگياني و شيرلندا، نه گهر
په پيښي نه وي دمکرا به به پوځو بو نه که
زهره به کورپه کي دمکريه نيست
- له کاتي پوځي (سورې مانگانه)

هموو ټافرهتک ته مهنې گه يشت
هه ډه سال و هيچ نه خوشيه کي نه بيت و
نه و دوو باري سهره وه ي نه بيت ده بيت
به پوځو بو.

• ټايا ټافرهت ي دووگيان دهتواني به پوځو بو





- خورما يان قەسپ يان ھەنجىر لەكاتى
بەربانگ و پارشىنو زۆر بەكاربەيتە، چونكە
ئەوانە نايەلن تووشى نارهواتى (الاءمساک)
بەيت.

- شىرو بەرھەمەكانى شىر زۆر بخۆرەو
لەبەر ئەوئە رىژەيەكى چاك كالىسۇميان
تەندايە.

ئەگەر ئافرەتتىكى دووگيان يان شىردەر
برىارىدا ھەر بەرۇژوو بىي، ھەرچەندە
پزىشكان رىگايان پىنەدا بەرۇژوو بىي،
بەلام ئەو ھەر بەرۇژوو بو، ئەوا لەم
بارانەي خوارەو كۆتايى بەرۇژووئەكەي
بەيت :

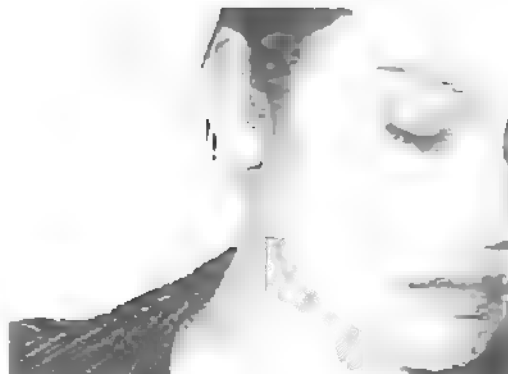
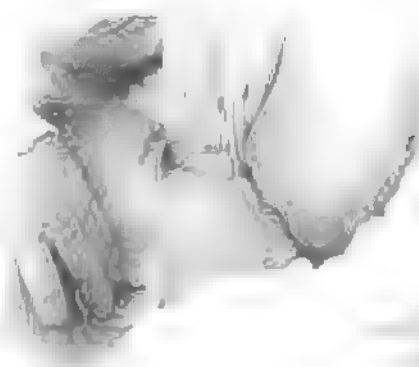
- سەر ئىشەيەكى زۆر توندى ھەبوو.
- چاوى رەشكەو پىشكەي كرد
- بىي توانايى و لەش داھىزان
رۇژووئەكەي كۆتايى بىي بىنى و راويژى
پزىشكى تايبەتمەند وەرېگري.

رىژەي شەكر لەناو خويندا دادەبەزى و
ئەم دابەزىنە لە يەكئەوئە بۆ يەكئەي تر
جىاوازە لە زۆركاتدا رىگاي بە ھەندى
ئافرەتى دووگيان دەدې بەرۇژوو بن
و لەھەمانكاتدا رىگا بەھەندى ئافرەتى
دووگيانى تر نادى بەرۇژوو بن جا
برىاردان لەسەر ئەوئە كامە بەرۇژوو
دەبن وە كامە بەرۇژوو نابن دەگەرپتەو
بۆ پزىشكى تايبەتمەند.

پىنمايى بۆ ئافرەتى دووگيان كە دەيەويت
بەرۇژوو بىي ؟

- زوو بەربانگ بکەو بە دووجار بەربانگ
بکە.

- ھەتا دەكرى ژەمى پارشىنو دواخە.
- خواردنى چەورو قورس و سوورکراو
زۆر مەخۇ، چونكە دل تىكھەلاتن و
غازات بۆ دروست دەكەن و دوور بکەو
لە خواردنى شىرىنى (پاقلەو).



بى، بەلام ئەگەر تەندروستى ھەرىكەتلىك بولسا، مەترسى لىكرا ئەوا با بەرۋزۇو تەبىت و راويژى پزىشكى چارەسەر وەربىگريت. رىنمايى بو ئەو ئافرىدەتەنى كە شىرى خويان دەدەن بە كۆرپەكانيان و بەرۋزۇو دەبن:

— گرنگى بە خوراكى ئافرىدەتەكە بدريت، لە بر و چۈنەتتى و چەندىتى خۇراک.
— ئاۋ شلەمەنى لە نىۋان بەربانگ و پارشيو زور بخورىتەو.
— ئەگەر دايكەكە بەرۋزۇو بوو ئەوا لەكاتى گەرمادا ئاۋ بە گۈزەلى پىويست بە كۆرپەكەى بدات.
— دايكەكە ھولبدات لەنىۋان بەربانگ و پارشيو زور شىر بدات بە كۆرپەكەى و ژمارەى شىرپيدانەكان لەو ماۋەيەدا بيت باشتەر.

— دايكى شىردەر ئەگەر ھەستت بە ھىلاكى و ماندوو بوون و بوورانەو، كەرد، كوتايى بە روزوۋەكەت بىنە.

ئافرىدەتى دووگيان كە نابىت بەروژوۋىن:
— ئافرىدەتى دووگيان كە فشارى خويى سەرەۋەى كەمتر بى لە ۱۰۰ ملم جىۋە كە دەبىتە ھۈى ھەست بە بوورانەۋە كەردن.
— ئەو ئافرىدەتەنى كە لەگەل دووگياندا لە سەرەتاي سى مانگى يەكەم زور دەرشىنەو.

— ئەۋانەى لەكاتى دووگياندا توۋشى ژەھراۋىبوۋنى دووگيانى دەبن(تسمم الحمل)، كە تايىدا ئافرىدەتەكە فشارى خويى زور بەرز دەبىتەۋە و مىزى پروتىناۋى دەبىت و قاچ و دەستى دەپەنمى.
— ئافرىدەتى دووگيان توۋشى دابەزىنى شەكرە دەبىت.

ئافرىدەتى شىردەر: ئەگەر ئافرىدەت كۆرپەى ھەبو شىرى خوى پىيدەدا، بەرۋزۇو بوون ھىچ كارىگەرى خراپى لەسەر شىرى ئافرىدەتەكە نىيە، بەلكو چەندىتى و جۈرى شىرەكە ھەروەك پىنش مانگى رەمەزانە، دەبىت دايك و كۆرپەكە تەندروستيان باش بيت ئەۋكاتە ئافرىدەتەكە بەروژوۋ

چاودىرى ددان لەمانگى رەمەزان

د. مۇيد ئەمىن ئىبراھىم

پىسپورى چاندنى ددان وپارىزگار يكردى ددانەكان



بەپاكوخاوينى ددان وپدوھەكان چۈنكە
ھۆكارى تىرىش ھەيە بۇنموونە زمان بويە
لەگەل ھەر خاوينكردنەوھوشوشتنى
ددانەكان پىويستە زمانىش بەبەردەوامى
خاوينكەرىتەوھەررەوھە بوونى تاخمى
ددان لەناودەمدا بۇن دروستدەكات
وھەئەوانەى تووشى دەم ووشكىبونەوھ
دەبن بەھۆى كەمى لىكەوھ لە
لىكەرژىنەكان تووشى دەم بۇگەنبوون
دەبن چارەسەر كىردنى زورئاسانەئەویش
برىتتە لەوھى كە گرنگى بەپاكوخاوينى
دەموددان كە بەشىكە لەخۇ پاكوخاوين
پاگرتن وھ ئايىنى پىروزی ئىسلام ئايىنى
پاكوخاوينى بەتايىبەتى پاكوخاوينى دەم
وددانەكان بۇيە پىويستدەكات مروف
خۇ رابەيتتە لەگەل ھەموو دەست
شوشىتىك گولمە ئاويك بخاتە دەمىوھ
وغەرغەرى پىيكات و بەسپواك ددانەكانى
خاوين بكاوھە بەتايىبەتى لەكاتى
لەخەوھەلسان وچوون بۇناوخەلكى
وگەرەنەوھ بۇ مالاوھ بەلەبەر چاو گرتنى
پاستى ئەو فەرموودەيەى خوشەويست
كەدەفەرموويت:(لولا ان اشق على امتى
لامرتهم بالسواك عند كل الصلاه)

ھەرلەگەل ھاتنى مانگى رەمەزان
كەمانگى بەرۇژووبوون وپەرستە
زورانىك لەئىمە گىروگرفتى بوونى
بۇنى لەدەم دەبىت وھەموو كات يەك
لەئەندامانى خىزانەكەى يان ھاوپىشەى
ئەوھى پىبلىت كە : بۇنىكى ناخۇشت
لەدەم دىت ؟ يان تاكەكە بەخۇى ھەست
بەبوونە ناخۇشە دەكات كە ۹۰ %
ھۆكارەكەى بەھۆى ھەندى نەخۇشى
ددان يان پدو يان زمانەوھ دەبىت
بەھۆى خراپى يان خاوينەكردنەوھى
ددانەكان بەشىوھەكى بەردەوام يان
بەھۆى ھەو كىردنى پدوھەكان چ بەشىوھى
كاتى يان بەردەوام بىت ھەررەوھە زمان
زور كات چىنىكى بەكتىراى لەسەر
دروستدەبىت كەبرىتىن لەو بەكتىرايانەى
كە بەشىوھەكى ئاساىى لەناو دەم دەژىن
ودەبىتەھۆى پەيدا بوونى ئەو گازانەى
كەبۇنى ناخۇشى ناودەم دروستدەكەن
وھۆكارى سەرەكى زوربوونى ئەو
بەكتىرايانە بىرىتىن لە گرنگى نەدان
بەپاكوخاوينى ددان وپدوھەكان بەلام
ئەوھ مانى ئەوھ نىە ئەوھى بۇنى ناودەمى
بۇگەن بىت مانى ئەوھىە گرنگى نادات

چۆنىيەتى چاودىرىكردىنى ئاۋدەم وندۇدېۋون لەبۇنى ئاخۇشى ئاۋدەم ؟

بەبەكارھىننى قىلچە ۋەمە عجونى تايىبەتى
ددان شوۋشتىن دۋاى ھەر خواردينىك و
دوور كەۋتەۋە لە خواردينى خۇراكى چەۋر
بە تايىبەتى ئەۋخۇراكانەى كەلەۋانەىيە
پاشماۋەكانىيان بەدەنەكانەۋە بىنوسىت
ئاسانكارى بۇ گەشەكردن وزۇر بۈۋونى
بەكتىرىا دروستىكەن، باشترىن قىلچەى ددان
شوۋشتىن كە پزىشكانى ددان لەسەرى
كۆكن بىرىتىن لەۋ قىلچەنى كەداۋەكانىيان
نەرمە نەك ئەۋانەى كەداۋى رەقىيان
ھەيە بەتۈۋندى بەكارھىننى لەۋانەىيە
بىرىندار بۈۋون ودارۋوشانى پدوۋەكان
دروستىكات واپاشترە سەرى قىلچەكە
بچۈۋك بىت تا بۇھەموۋ جىگايەكى
ئاۋدەم بچىت ھەموۋ كەلۈبەرەكانى
پىخاۋىتېكرىتەۋە يان مەۋق دەتۈانیت

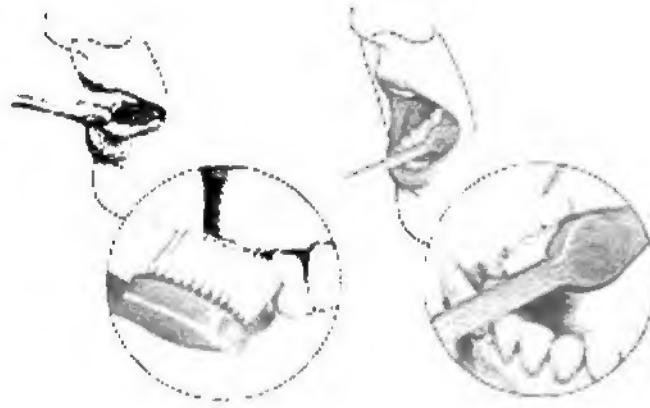
دەزۋۋى تايىبەتى ددان خاۋىنكردنەۋە
بەكاربىتىت ئىستا لە زۇربەى
دەرمانخانەكان دەست دەكەۋىت بۇ
خاۋىن كردنەۋەى نىۋان ددانەكان ۋەھەر
قىلچەيەك بۇماۋەى سى مانگ بەكاربىت،
زۇر ئاۋ خواردينەۋەۋەبەئاۋغەرغەرەكردن
چۈنكە ئاۋ پاشماۋەى خۇراك خاۋىن
دەكەنەۋە ھەرۋەھا ئاۋ شىلە گازدارەكان
ناھىلىت ۋە پاشماۋەى شەربەتى ميوە
كە جۇرە ترشى تىدايە كە بۇمىناى
ددان خراپە ناھىلىت ۋە گرنگى دان بە
خاۋىنكردنەۋەى دەم و ددان سى ژەمە،
سەردانىكردىنى پزىشك ددان سالى
دوۋجار بۇ خۇنىشاندان و پشكىنى ددان
ئەمانە ھۇكار دەپن كە ددانەكان ھەتا
ھەتايى ساغ و سەلامەت بن .

گرنگى دان بە دەم و ددان گرنگى زۇرى
ھەيە لە خۇپاراستن لە نەخۇشىەكانى دل
و مولۈلۈلە خۈنەكان وئۆرەى دەماغ،

پزىشكان ئەۋەيان بۇ بۈۋون بۇتەۋە
ئەۋانەى ئەۋ بەكتىرىيانەيان ھەيەكە بۇنى
بۈگەنى ئاۋدەم دروست دەكەن ئەگەرى
رەق بۈۋونى خۈننەبەرەكانى دلىان زۇرە
ھەرۋەھا پزىشكان ئەۋەيان بۇ بۈۋون
بۇتەۋە كە پەيۋەندى لەنىۋان بۇنى بۈگەنى
ئاۋدەم لەگەل رەق بۈۋونى خۈننەبەرەكان
تەنیا لە نىۋان ئەۋ بەكتىرىايەيە كە بۇنى
بۈگەنى ئاۋدەم دروست دەكات و لەگەل
بەكتىرىاكانىتر ھىچ پەيۋەندىان بەيەكتىرى
نىە.

لىكۈلىنەۋەكان لە بەشى پاراستنى
تەندروستى لە كۈلىزى پزىشكى لە
سەنتەرى مىلمان لە زانكۈى كۈلۈمبىيا
بۈۋە ھۋى ئەۋەى كە كە لىدۋانى وا
لەسەر پەيۋەندى نىۋان نەخۇشىەكانى پدو
نەخۇشىەكانى دل گەيشتە ئەۋ راستىيەى
كە نەخۇشىەكانى پدو لەۋانەيە ھۇكارىن
لە توۋش بۈۋون بە نەخۇشىەكانى دل
لەبەر ئەۋەى دەتۈانرىت خۇ بپارىزىت لە
نەخۇشىەكانى پدو بۇيە گرنگى دان بە
خاۋىنى ئاۋدەم كاردانەۋەى راستەۋخۇ
و گرنگى لەسەر تەندروستى مولۈلۈلە
خۈننەكان دەبىت .

لەكۈتايىدا لەۋ مانگە پىرۈزەدا ھانى خەلك
بدرىت كە گرنگى بە خاۋىنى دەم و ددان
بدرىت بە تايىبەتى لە پاشىۋ و بەربانگ ۋە
لەكاتى بەرۈژۋو بۈۋون دەم و ددان خاۋىن
بكرىتەۋە بەمەرجىك ئاۋ قۋوت نەدرىت
لەبەرئەۋەى بەرۈژۋو بۈۋو توۋشى
ۋوشكۈۋنەۋەى كەم دەبىت دەبىتە ھۋى
كەمى رژانى لىكەكان و گەشەكردىنى
بەكتىرىا و مانەۋەى پاشماۋەى خۇراك
توۋش بۈۋونى ددانەكان ھەۋكردىنى پدو
بۇيە پىۋىست دەكات لەرۈژىكدا ئەگەر
ھەرنەبىت گۈلمە ئاۋىك بىخەيتە ئاۋ دەم
غەرغەرەى پىيكەيت.



تعلم الطريقة الصحيحة لتفريش الأسنان



تفريش الأسنان الخلفية
من الداخل



تفريش الأسنان الخلفية
(الأسطح الطاحنة)



تفريش الأسنان الأمامية
من الداخل



تفريش الأسنان الأمامية
من الأمام



لا تنسى تلميع الفم
على اللسان

سەندىكاى رۇژنامە نووسانى كوردستان



ژمارە: (۷۸)
رۇژ: ۶ / ۱۶ - ۷۰

تۆمارى ياساى

بەينى بىرگە كانى (1. 2. 3. 4. 5. 6) لە ماددەى (3) ى ياساى رۇژنامە گەربىى لە كوردستان ژمارە (35) ى سالى 2007 كە لە 2008/9/22 بىريارى لەسەر درا، پاش ئەوى كە دەركەوت رۇژكەله / گۇفارى (پىر سىسلى) كە خاوەن ئىمتىيازى (ئازاد سەدىك سەدىك) و سەرتووسەرە كەى (ئازاد سەدىك سەدىك)، مەرجه ياساىيە كانى تىدا بەدىھاتووه، لە سەندىكاى رۇژنامە نووسانى كوردستان بە ژمارە متمانهى (۷۸) تۆمار كرا.

خەمەت

فەرھاد عەونى
نەقىبى رۇژنامە نووسانى كوردستان
هەولير ۶ / ۱۶ - ۷۰

